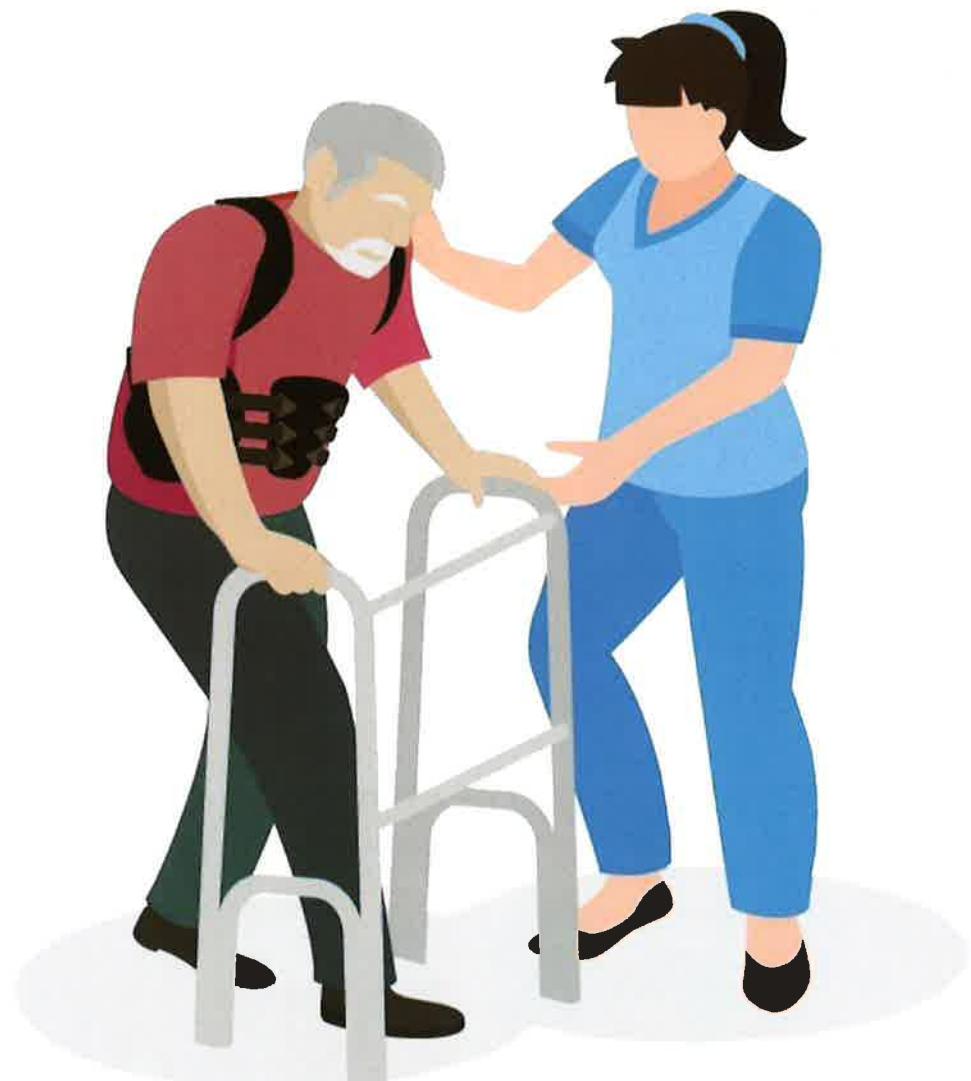


腰椎術後照護 注意事項



~~ 目 錄 ~~

| | |
|----------------------|----|
| 一、手術後合併症 ······ | 1 |
| 二、手術後護理 ······ | 1 |
| 三、手術後活動 ······ | 2 |
| 四、居家照護注意事項 ······ | 4 |
| 五、復健運動 ······ | 7 |
| 初階復健運動 ······ | 8 |
| 進階復健運動 ······ | 9 |
| 六、腰椎術後之注意事項 ······ | 10 |
| 七、腰椎手術術後返家一日示範食譜 ··· | 11 |
| 八、參考文獻 ······ | 13 |

一、手術後合併症

腰椎手術後病人可能會有傷口發炎、感染、神經損傷等合併症。

二、手術後護理

- 1.手術後須注意手臂及腿部神經功能改變，如出現**麻痺**、**無力**或**活動力下降**，應立即通知醫護人員。
- 2.請您小心避免牽扯身上的引流管。保持傷口乾燥，嚴密觀察傷口敷料有無血液及淡黃色液體滲出，若有，應立即通知醫護人員。
- 3.每隔 2~4 小時護理人員會評估您排尿與排便情形，並注意有無尿滯留發生。
- 4.手術後常因手術部位腫脹壓到神經根而感到疼痛不適，可以知會護理師適當的給予止痛劑服用。
- 5.傷口於術後 7~10 天拆線，拆除後可使用美容膠黏貼保護，飲食上多攝取高蛋白、高維生素食物，以促進傷口癒合。



三、手術後活動

1.臥床注意事項：

(1)依醫師指示再下床活動，若您手術後48小時內仍需臥床，至少每2小時以滾木式翻身法(圖一)更換姿勢；若需於床上使用便盆，注意臀部不可以抬太高。平躺時可用一枕墊於頭部，另一枕墊於膝下，注意維持脊椎的平直。經醫師許可，身體沒有不舒服症狀下，可將床頭漸進式抬高，可預防姿勢性低血壓，並請留意勿壓迫到手術部位。

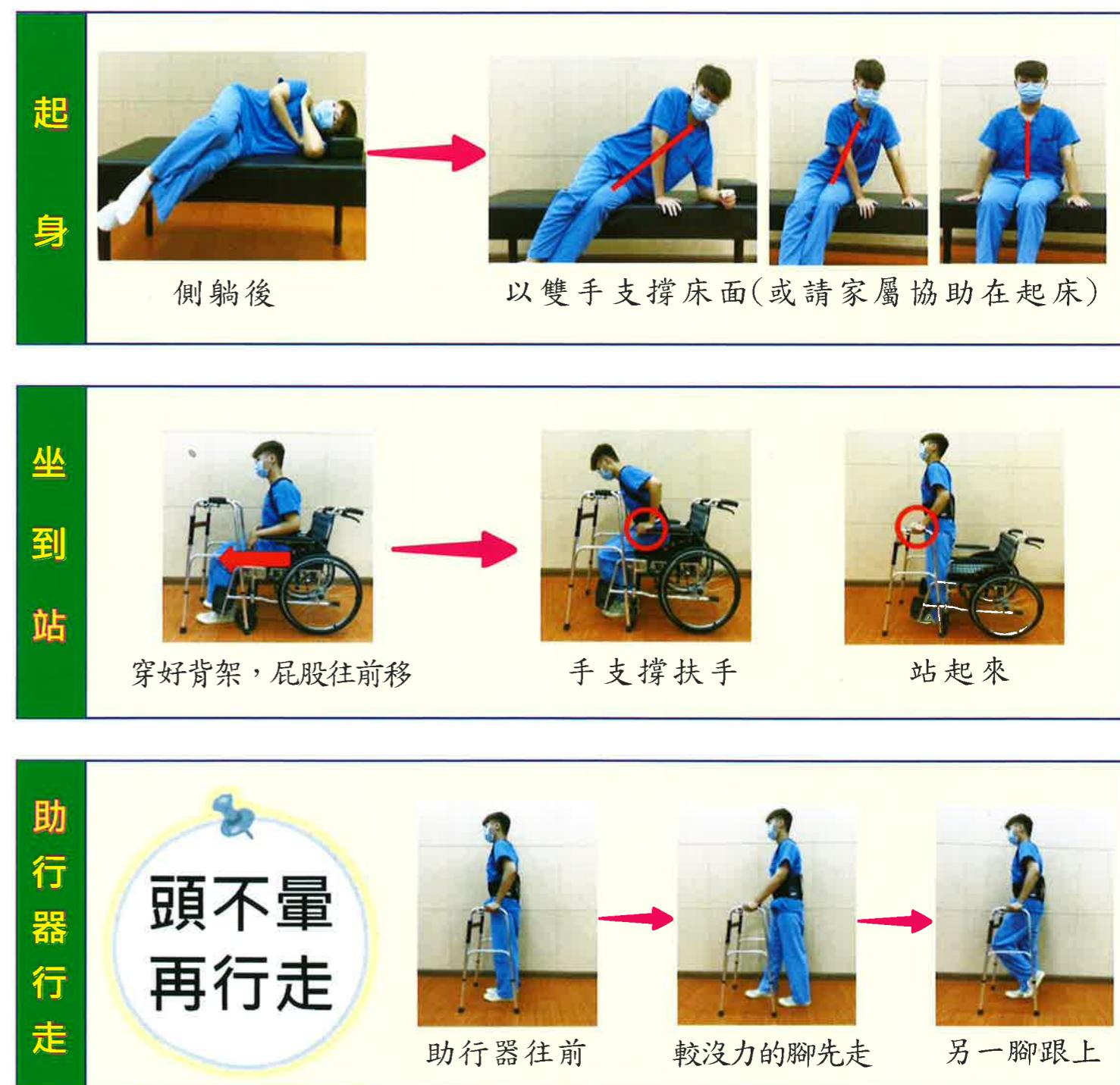


(2)床上活動：臥床期間，髖關節及膝關節的活動可在手術傷口可忍受的疼痛範圍下，慢慢增加。上肢、腳、踝關節的關節運動，不影響患部，可盡量活動，每天至少需活動5次以上，以預防深層靜脈栓塞。

2.正確的姿勢轉換：

(1)住院期間為降低傷口疼痛：

- a.可將床頭抬高，維持手術部位的平直與穩定。
- b.再轉位坐到床沿，以雙手支撐床面坐起。
- c.家屬在旁協助保護病人。



四、居家照護注意事項

1.正確穿著背架：



(1)背架穿在衣服外面。



(2)鬆緊帶約一指寬扣緊。



(3)不可穿太低，以免壓迫鼠蹊部，臀部以上可舒適地被支撑。



(4)主體鋼片應對稱固定在腰部腰椎兩側。

★下床前先穿好。

★背架穿戴時間請遵照手術醫師指示。

★睡覺或洗澡不需穿著背架。

2.活動相關注意事項：

(1)避免激烈轉動腰部的動作。



(2)採淋浴方式，以保持腰椎平直。



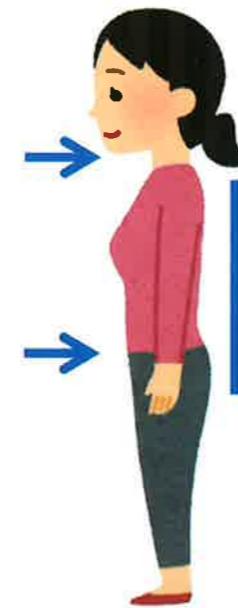
(3)術後三至四週才可開車或騎乘機

(單)車。

(4)避免推、拉、舉、抬重物及長途搭車、久坐。

3.維持正確的姿勢

(1)使用雙腿的方法：



a.站立時收下巴，頭抬高，背部平直、縮小腹並保持骨盆緊縮，以減少背部壓力。

b.由醫師評估後才可決定能否採蹲姿檢拾物品。

c.舉物時，將兩腿分開，蹲下，縮緊臀部和腹部肌肉，盡量將身體靠近物品，使腰椎平直，骨盆向下，由臀部及腿部肌肉來承擔物品重量。

d.穿布鞋，勿穿拖鞋及高跟鞋，以使身體重心平衡。



(2) 躺臥床上的姿勢：

a. 側臥時，應彎曲膝關節。



b. 仰臥時，以枕頭支持膝部，並在頭下或頸下放置平整的枕頭，以免肩頸部及手臂發生張力。



c. 勿採俯臥，因此姿勢會促使背部產生凹陷，而使肩頸部產生張力。



d. 上下床時，保持腰椎直線排列，背架應於下床前穿好。



(3) 採取正確的坐姿：

a. 要有堅固的椅背，椅子的寬度和高度應適當，使雙腿自然屈曲，並能自然垂到地面，最好讓膝關節高於髖關節。



b. 不可選擇低而軟的椅子，如軟沙發或矮凳。



c. 勿猛然坐到椅子上，不建議久坐(超過30分鐘)，並收縮腹肌以挺直背部，盡可能保持頸、背部成一直線。

d. 開車時，坐椅靠背勿離方向盤太遠，並綁上安全帶或使用硬靠背。

五、復健運動：

1. 手術前即可開始練習本衛教單張之初階復健運動，而進階復健運動於住院中由治療師評估並指導後再執行，出院返家後亦可持續執行。
2. 穿著背架時，背板若導致手術傷口不適，可放置毛巾於背板內側。毛巾柔軟可減緩傷口疼痛，提升舒適感。
3. 執行運動時，以不產生手術傷口疼痛為原則。若有疼痛產生，可諮詢物理治療師進行運動處方調整。
4. 頭暈或身體不適時，應暫停運動，預防跌倒。運動量視個人情形而定，切勿過量，以免造成手術傷口疼痛。
5. 運動好處：手術後配合復健運動，可以提升手術成功率，降低背痛的復發率。
6. 運動處方：維持 10~15 秒後放鬆，每次 15 下，每天四次。



初階復健運動

1



腹式深呼吸運動
(吸氣時肚子微微凸起)

2



腳踝上勾

3



膝蓋壓毛巾

4



腳跟壓毛巾

5



交替膝彎曲及伸直

6



縮小腹，以背部壓毛巾

7



縮小腹，膝蓋彎曲，微微抬高

8



縮小腹，膝蓋伸直，向上抬高

進階復健運動



膝伸直後，腳掌提拉及下壓



原地踏步(大腿交替上抬)



背靠牆壁微蹲，膝蓋不超過腳尖



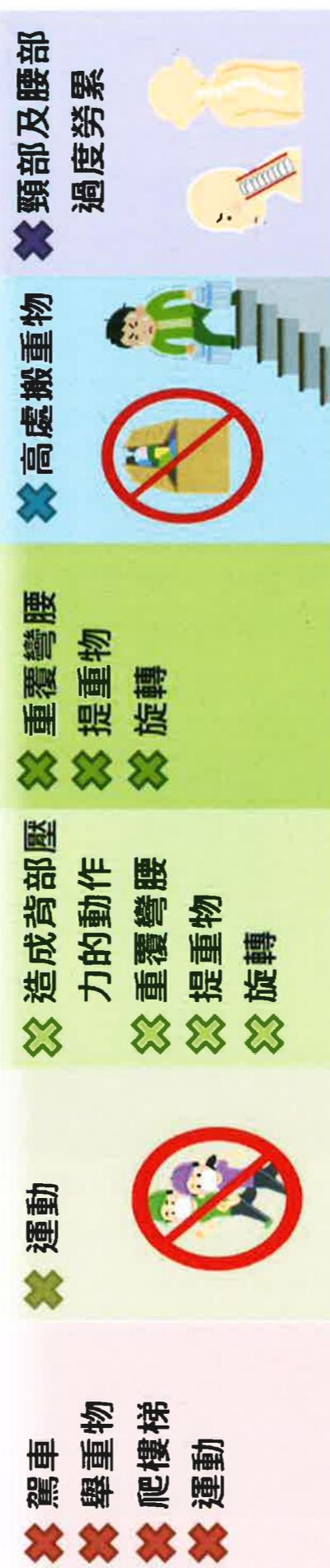
踮腳尖



腰椎術後之注意事項



- ◎ 短距離散步 坐、站 散步
- ◎ 坐車
- ◎ 淋浴
- ◎ 駕車
- ◎ 舉重物
- ◎ 攀樓梯
- ◎ 運動
- ◎ 輕鬆的工作
如:社群小組、直播主、文書工作者、課服人員
- ◎ 勞力的工作
如:消防員、下水道工、搬家工、修路工、警察



腰椎手術術後返家一日示範食譜

提供熱量1800大卡/天；蛋白質80公克/天

術後營養好 傷口癒合早 身體痠痛自然少

脊椎手術後飲食重點在於骨骼及肌肉復原，攝取優質蛋白質、鈣質、鐵、鋅、維生素幫助傷口癒合及肌肉、骨骼康健，且術後活動量減少，攝取足量膳食纖維才可促進腸道健康!!

【其他術後飲食注意事項】

- 避免刺激性食物，如：辛辣、菸、酒精性飲品等
- 糖尿病者避免含糖食品，高血壓及高血脂者避免過度油膩及加工醃製食品
- 合併其他慢性疾病者(如：腎臟疾病)之個別化術後飲食，可於回診時詢問醫師或營養師
- 避免咖啡因飲品(濃茶、咖啡)



~義大醫療財團法人義大大昌醫院營養治療組、護理部 製作~

早餐

- 糙米飯1碗**
- 白米 40g米或80g熟飯 | 營養價值 纖維
- 糙米 40g米或80g熟飯 | 營養價值 纖維
- 樹子/豆豉蒸鮮味**
- 鮮魚35g (1/3塊) | 蛋白質
- 鮮蚵35g (1/3塊) | 鈣質
- 傳統豆腐60g (日字形1塊) | 鈷質
- 樹子或豆豉適量 | 細纖維
- 葱段、薑絲、醬油少許 | 細纖維
- 蝦米炒胡瓜**
- 胡瓜80g (煮熟半條) | 細纖維
- 蝦米適量 (1/3碗) | 細纖維
- 辛香料適量 (蒜頭或薑絲) | 細纖維
- 烹調油、鹽巴適量 | 細纖維

午餐

- 雙椒高麗菜**
- 高麗菜60g (煮熟1/3塊) | 營養價值 細纖維
- 紅黃甜椒 (1/3塊) | 營養價值 細纖維
- 烹調油、鹽巴適量 | 營養價值 細纖維
- 水果-奇異果**
- 奇異果1顆 | 營養價值 細纖維、維他命C

晚餐

- 糙米飯1碗**
- 白米 40g米或80g熟飯 | 營養價值 纖維
- 糙米 40g米或80g熟飯 | 營養價值 纖維
- 茄子燒雞**
- 雞肉 (含骨120g、純肉60g) | 營養價值 蛋白質
- 茄子50g (半條) | 營養價值 細纖維
- 醬油、糖適量 | 營養價值 蛋白質
- 涼拌黑木耳**
- 黑木耳80g (1/3碗) | 營養價值 細纖維、鐵
- 黑醋、枸杞、薑絲少許 | 營養價值 細纖維
- 水果-小番茄**
- 小番茄200g | 營養價值 細纖維、維他命C

▲若有營養品補充需求，請洽營養師。

~義大醫療財團法人義大大昌醫院營養治療組、護理部 製作~

八、參考文獻

陳敏麗、方妙君（2015）・神經系統疾病病人之護理・於胡月娟總校閱，內外科護理學（下冊）（五版，677-874頁）・華杏。

Park, D. K. (2022, January). Low Back Surgery Exercise Guide.

OrthoInfo. Retrieved January, 2022, from
<https://orthoinfo.aaos.org/en/recovery/low-back-surgery-exercise-guide/>



義大醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話:07-6150011

義大癌治療醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話:07-6150022

義大大昌醫院

地址:高雄市三民區大昌一路305號
電話:07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人:義大醫療財團法人

HA-1-0220(1)

義大醫療財團法人 21x29.7cm 2024.03印製 2023.12新設