



頸、腰椎間盤術後照護注意事項

●術後早期下床活動

| | |
|------------|--|
| 1.早期運動的好處 | ◇預防因肺擴張不良導致發燒、肺炎及呼吸困難。 ◇增加腸蠕動，並降低腸阻塞。 ◇可較早恢復體力，返家休養。 |
| 2.手術後運動的時機 | ◇床上運動-麻醉清醒後即可。 ◇下床活動-手術後 24-48 小時，以減少肺部、肢體合併症。 |
| 3.床上運動 | ◇用鼻子緩慢吸氣到飽，再由口緩慢吐氣。 ◇旋轉手臂劃大圓圈，做肩部的伸展動作。以增加血液循環。 |
| 4.下床的方法 | ◇下床前，需注意身上管路的固定，大量點滴瓶需儘量高於注射部位，引流管可固定在衣服的衣帶或直接放在上衣的口袋，尿袋需低於腰部。 ◇採漸進式活動，意識清醒時先抬高床頭，採半坐臥約五至十分鐘後，若無不適再坐於床緣，兩腿下垂著地，一樣約五至十分鐘後，若無頭暈情形，即可在照顧者協助下坐輪椅活動或下床走路。 ◇下床時如有不適，可縮短活動時間。 |

●腰椎術後注意事項

- 1.應穿低跟的鞋子及避免提重物(包括抱小孩)。
- 2.務必在床上穿脫背架(大約需使用3-6個月)。
- 3.不要舉物時同時轉身。
- 4.應蹲下拾取物品，勿採彎腰姿勢。
- 5.避免長時間站立，且應一腳彎曲，以減少背部之張力，保持收小腹及脊椎之姿勢。
- 6.應坐於直立椅背及扶手的椅子，且可使用腳凳，保持膝部彎曲。
- 7.勿使用過硬或過軟的床墊，以維持脊椎角度正常。

●頸椎術後注意事項

- 1.應穿低跟的鞋子及避免提重物(包括抱小孩)。
- 2.請固定使用頸圈(需使用 3-6 個月)。
- 3.後片頸圈僅於就寢時可除下，或依醫師指示使用。
- 4.應注意頸部活動，勿貿然轉頭或大範圍轉動。
- 5.避免長時間低頭或過度仰頭，以保持頸椎平直。
- 6.勿使用過硬/過軟床墊及較低的枕頭，以維持脊椎角度正常。

敬祝您~ 平安健康

諮詢電話02-66289779 轉1951-1952