

頸、腰椎手術出院注意事項

●手術後生活須知：

1.活動範圍-

第一週	充足的睡眠及休息，可以坐車，但不可以駕駛，勿舉重。
第二週	可短距離開車，活動量可以增加，仍不可運動，勿疲累，睡眠需充足，二週內需避免久站久坐。
第三週	可以做輕度的工作，三週內避免盆浴以免滑倒，且於浴盆中無法維持脊柱平直。
第四週	可以正常的活動，但避免彎腰的運動，脊椎過度轉動，舉重勿超過 20 公斤，手臂吊重，勿超過 10 公斤。
第八週	活動無限制，仍需避免舉重物，旋轉等動作，通常腿仍會有抽痛的情形，或小腿會有抽痛的情形，這些現象是無妨礙的，慢慢會恢復，如果手術前有麻木感或無力的現象，可能要幾個星期後才會恢復，當活動增加後，會因疤痕組織伸展，而覺得傷口處搔癢不適，不需因此減少活動，此現象約會維持 1~2 個月。
第十二週	可以恢復以往的工作量，但避免由高處搬重物。

2.日常生活須知-

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| (1) 頸圈/背架穿戴 3 個月以上，且應正確穿戴。 | (5) 應穿著低跟鞋。 |
| (2) 站立：站立時脊椎維持平直，腹部回收，將膝微彎可減少脊柱之壓力。 | (6) 撿取地上物時，請蹲下再彎身取物。 |
| (3) 坐：避免坐低而深、軟的椅子，並可使用腳凳減少背部壓力。 | (7) 觀察傷口有無紅腫熱痛等現象，若有則返院檢查。 |
| (4) 保持床單的平整，睡硬板床或硬式彈簧床，上下床時應保持脊柱平直。 | (8) 按醫師指示定期返回門診檢查。 |

3.護具使用注意事項-

- (1)並不需要特別限制活動。
- (2)穿背架時，裡面要穿吸汗棉質衣以保護皮膚。
- (3)活動後，若背架上縮移位，請將背架往下拉回原定位點以免造成不適。
- (4)頸圈/背架可每週清潔一次，使用中性清潔劑擦拭後，放置陰涼處自然風乾即可。
- (5)使用背架者，除了洗澡及睡覺時間外，均須穿著背架。
- (6)使用頸圈者，除了洗澡時間外，都必須要帶著頸圈。
- (7)穿脫背架之步驟：

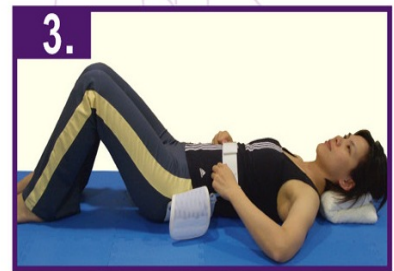
A. 剛開完刀，躺在床上時：穿著方法



1. 以圓滾式翻身，不要扭曲腰部，先轉向單側，將背架由後方塞入身體背面。



2. 以圓滾式翻身，不要扭曲腰部，轉向另一側，調整背架至腹側的中間橫條對準軟腰處，背架後側的兩直鋼條的中心對準脊椎。



3. 貼上胸前貼扣，以舒適為宜。



4. 拉緊腹帶的三條橫皮帶。



5. 束緊肩帶，將皮墊移至身體前側。



6. 確定穿好後，才可以側躺起身，下床。

敬祝您～ 平安健康

諮詢電話02-66289779 轉1951-1952