

## ■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，做肩部的外展動作。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，引流管可綁在衣服的口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，即可在家屬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。

## ■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(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。

佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

腰椎椎間盤術後

照護注意事項

敬祝您 身體健康·平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

諮詢專線：02-66289779

轉 1951-1952 FNN00D206-F3