

■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：

- ※ 用雙手固定傷口，由鼻子緩慢吸氣到飽，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。

- ※ 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。

■術後居家注意事項

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，或依醫囑指示使用。

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。

佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

頸椎椎間盤術後照護

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