

頸、腰椎手術出院注意事項

■手術後生活須知

1.活動範圍

(1)第一週

充足的睡眠及休息，可以坐車，但不可以駕駛，勿舉重。

(2)第二週

活動量可以增加，但勿疲累，睡眠仍要充足，**二週內需避免久站久坐。**

(3)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。**

(4)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。

(5)第八週以後

活動無限制。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。

2.日常生活需知

(1)頸圈/背架**穿戴** 3 個月**以上**，且應正確穿戴。

(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。

(3)坐：避免坐低而深、軟的椅子，並可使用腳凳減少背部壓力。

(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。**

(5)應穿著低跟鞋。

(6)撿取地上物時，請蹲下再彎身取物。

(7)觀察傷口有無紅腫熱痛等現象，若有則返院檢查。

(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，使用中性的清潔劑擦拭後，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。

佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

頸、腰手術

出院注意事項

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