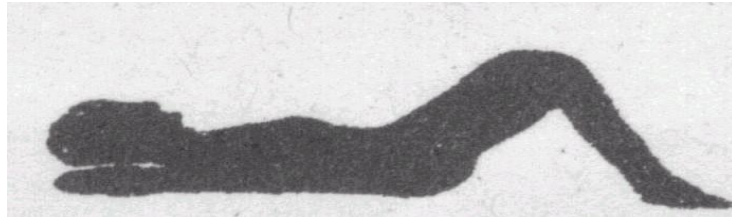




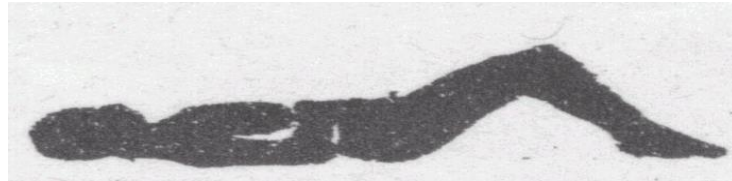
椎間盤切除術後護理指導

1998.11 制定
2024.07 修訂

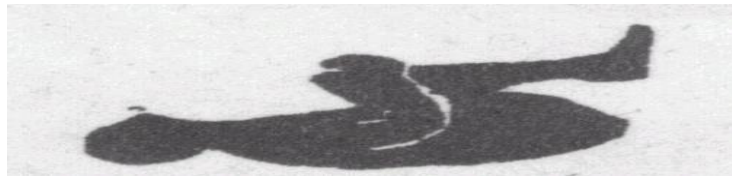
- 一、手術後若醫師無特殊囑咐，待病人完全清醒後先喝少許開水，如無嘔吐則可進食。
- 二、請隨時做深呼吸、咳嗽運動來促進肺部擴張並將痰咳出來，以免造成手術後合併症。
- 三、術後傷口請保持乾燥，醫師會視傷口情形給予換藥或其他處理，如傷口有滲血或感覺敷料潮濕，請通知醫護人員。
- 四、身上如有引流管留置，應保持通暢避免壓迫，勿自行拉扯管子。
- 五、每 2 小時翻身一次，以免造成背部皮膚破皮，翻身請保持脊椎的平直呈圓滾木式，平躺時可在膝下墊一個枕頭，側躺時保持膝蓋彎曲，兩腿中間夾著一個枕頭，以減輕脊椎的壓力。
- 六、如無特殊限制，住院期間請多吃蔬果及增加水份攝入，預防便秘。
- 七、手術後請依醫囑絕對臥床休息，後續視需要經醫師指示穿著背架後方可離床。
- 八、手術後除臥床休息及洗澡外，均需穿著適合的背架活動至少 3 個月（請參考背架穿著護理指導單張），其他注意事項如下：
 - (一)手術後需維持脊椎成一直線，避免彎腰及扭轉。
 - (二)站立時保持背部平直，坐時背部靠椅背，腳墊小凳子，以減少腰椎的壓力。
 - (三)抬舉物品時，物品緊靠身體且重量不超過 5 磅（2.25 公斤）。
 - (四)手術後 3~6 個月內盡量避免長途開車、彎腰取物、便秘、坐沙發椅、睡太軟的床、抱或揹小孩，體重勿超過標準體重 20% 以上。
- 九、手術後即可簡單的下肢活動，如屈曲伸張腳指、腳踝。
- 十、約 2 個星期後（視醫師指示）可開始作腹肌加強運動，如：
 - (一)躺臥，深呼吸然後再用上腹部將空氣壓出（如下圖）



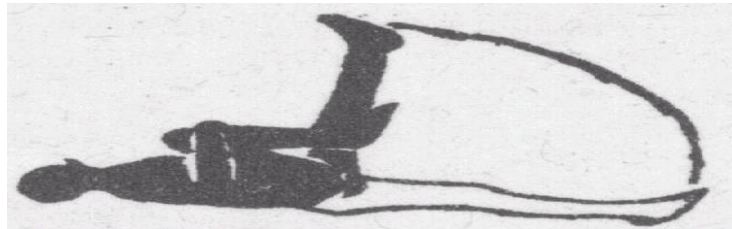
(二) 躺臥，緊縮下腹部肌肉，然後放鬆 (如下圖)



(三) 緊抱雙膝蓋至碰到胸部 (如下圖)



(四) 緊抱膝蓋至胸部，另一腳伸直抬起，然後慢慢放下保持腹部收縮(如下圖)



十一、出院後請按時服藥及返診。如有下列情形，請立即返院診查：

- (一)發炎現象：傷口有發紅、腫脹、壓痛增加、分泌物增加。
- (二)發生嚴重疼痛。
- (三)背部再度受到外傷或撞擊。
- (四)由於疼痛或不適使得您的活動量不能增加時。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311。諮詢時間：週一至週五上午9:00~12:00，下午2:00~5:00。

祝您 平安健康