

脊椎手術後之日常生活照顧

一、傷口

- (一) 手術後有些病人傷口會放置引流管引流傷口內的血水，需注意不要拉扯或壓到管子，保持管路通暢，護理人員將不定時探視及倒出血水，若管路不慎滑脫請盡快通知護理人員。
- (二) 手術後會視情況幫您的傷口換藥，當發現紗布有滲血或滲濕情形時，請告知護理師診視。
- (三) 不論您的傷口是否需要拆線，請不要碰到水，由醫師決定您是否可以洗澡(約為 2 個禮拜)。
- (四) 返家後需觀察傷口是否有紅、腫、熱及異常分泌物產生之發炎症狀，是否有疼痛加劇或發燒情形，如果有請盡速回診。

二、疼痛

- (一) 手術後醫師會給止痛藥，減輕您傷口疼痛。
- (二) 咳嗽時手按壓腹部及背部再咳嗽，以避免過度用力造成疼痛不適。
- (三) 手術後可能有肌肉痠痛情形，可使用熱毛巾熱敷緩解症狀。
- (四) 幾個月內當活動增加與結痂組織伸張時，有些背痛與腿部輕微抽筋是常見的，如果疼痛加劇，應回診告知醫師。
- (五) 手術前麻木與無力，這種情形會在術後持續幾週，待神經恢復後可慢慢改善。

三、飲食

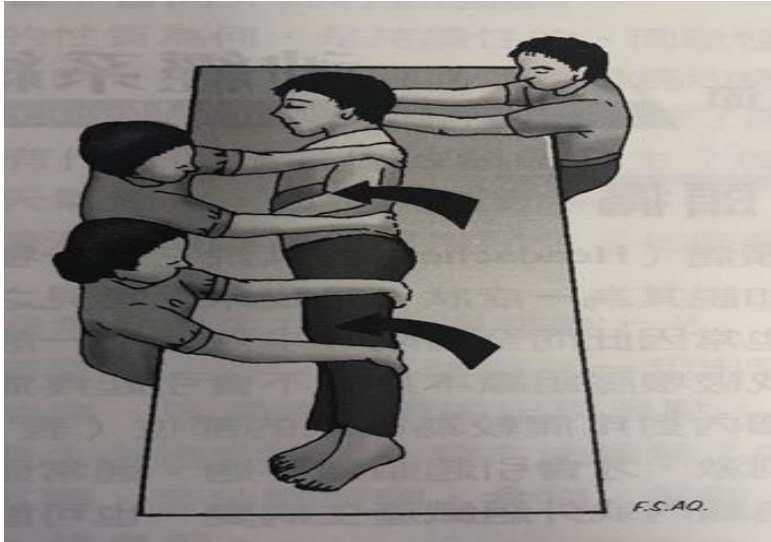
- (一) 手術後第一次進食，請您先喝水，無噁心、嘔吐情形即可進食。
- (二) 採均衡、正常飲食，可增加纖維質，多吃蔬菜、水果、多喝水，以減少用力排便或泌尿道感染。

(三)臥床病人採側臥方式進食，以免噎到。

四、姿勢

(一)仰臥時膝窩下可墊枕頭以放鬆下背部肌肉。

(二)使用圓滾木式翻身法，且至少要 2 小時翻身一次。



五、下床

(一)通常醫師會因手術方式決定您下床的時間，有些病人起床需穿背架，有些病人不需要，醫師或護理師會告訴您。

(二)需穿背架的病人，應練習在床上穿好再下床，只要一下床皆需穿著背架。

(三)第一次下床時需有人陪，因有些病人可能會頭暈不適。

六、居家生活注意事項

(一)手術後床鋪宜睡平坦微硬的床(如：木板床加兩條棉被的硬度)。

(二)當您要從事居家活動時，應隨時穿著背架或頸圈，穿著的時間約 3 個月，醫師會視您的情形決定，請遵從醫囑。

(三)洗澡時可暫不穿背架，應採淋浴方式，勿使用盆浴，在浴缸內很難保持脊椎成一直線，且進出浴缸有滑倒之可能。

(四)幾週內需要額外的休息，不要過度疲累，應該常躺下休息，站立時應將脊椎挺直，同時彎曲一腳，減少背部之壓力，避

免長時間站或坐。

(五)1-2 個月可恢復輕度工作，戶外運動及粗工作均需與醫師討論。

(六)6 個月內不可騎摩托車或腳踏車，當開始開車時背部順貼著座位，不論親自開車或當乘客都要繫上安全帶。

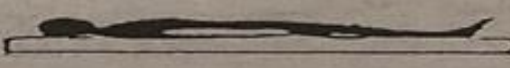
(七)性生活採不費力姿勢，若從事性生活時不覺得難過即可恢復。

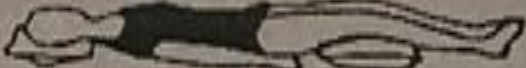
(八)體重過重需計畫減重，以避免脊椎受力過度。

(九)穿低跟鞋(約 2-3 公分)，高跟鞋會增加背部壓力。

(十)勿劇烈運動、彎腰及腰部扭轉，提重物亦不得超過 5 公斤。

(十一)避免坐過軟、過深的沙發，盡量坐有直背的椅子，坐時勿交叉雙腿，雙腿下可放腳墊。

	不正確 (×)	正 確 (○)
做家事	 彎腰做事	 善用腳墊，勿墊腳尖，勿拉長脖子或手  低處蹲下來
下 床	 於起床時，先行側臥於床邊，用受推身體成坐姿，並保持背部直立，再將腳放於地板上，然後下床	 上床時相反，先坐於床緣，用手支撐躺下，須保持背部直立
咳 嗽	 打噴嚏、咳嗽時，身體往前屈，減輕腹、背壓力	 床墊及枕頭 床墊略硬，躺下凹陷約1-2公分為佳，床墊後4-6公分較好，枕頭以6-9公分且軟而富彈性為佳

	不 正 確 (×)	正 確 (○)
坐 姿	 椅子太高，導致雙腳前傾，造成下背酸痛  背部不可以斜靠在椅子上	 應向後往深部坐，背部平貼椅背，雙腳平放於地面，椅子太高時，可用腳墊，膝蓋應高於臀部，上身應維持直立
站 姿	 腰部過分挺直  彎腰駝背  穿細高跟鞋  久站做事易造成背部酸痛	 挺直背部，縮下顎，伸長後頸，雙肩往後拉，挺胸縮小腹，使下背變平 高跟鞋以2-3公分高之跟最理想  久站做事時，輪流抬高一脚，且用椅墊，可減少疲勞
駕 車	 椅背距離太遠，腰往前挺，腿伸太直	 椅背靠近方向盤，背部輕靠，腳微彎
睡 覺	 平躺直睡，兩腳蹬直，背部壓力大  俯睡加重了腰部的壓力	 放鬆平躺，膝下墊枕頭  側睡，膝蓋微彎是最理想的姿勢

	不正確 (×)	正 確 (○)
掃 地	 彎腰掃地	 利用長柄掃把，且身體保持平直
搬 重 物	 物品過重  抱的太高且 太遠離身體  彎腰提物 	 物品過重，應分次拿， 應靠近身體，以免加重 腰背壓力  提重物時，兩腿分開， 腰平直再提起來，抱小 孩亦是如此 
穿 鞋	 彎腰穿鞋	 坐椅子，抬腳並保持身 體平直
整 理 床 舖	 彎腰做事	 跪下靠近床

參考資料：

沈佩諭、徐義權、連俊名、陳彭哲、龍希文(2018)．背靠椅的椅座角和椅背角的人體測計學分析．人因工程學刊，20(1)，11-21。

游繡華、江家瑜、黃思齊(2020)．微創復脊－花蓮慈濟醫院脊椎微創手術．人醫心傳－慈濟醫療人文月刊，193，8-15。

劉雪娥總校閱(2018)．成人內外科護理學(7版)．台北：華杏。

諮詢電話(02)26723456 轉 6162

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院