

椎間盤突出病人術後之 出院指導及恢復期居家護理

一、傷口部位：

仔細觀察有無感染情形(如:有發燒、疼痛程度增加、分泌物流出等)。若有應立即通知醫生。如果已出院，當傷口濕了、髒了或污染，可到藥局買水溶性優碘及棉花棒，傷口由內到外範圍約3吋，消毒不要來回擦拭，消毒好須用紗布覆蓋。醫生會預約回診時間觀察傷口情形。

二、沐浴：

拆線後約3天後可洗澡，但3星期內避免盆浴以免滑倒，且於浴盆中無法維持脊椎平直。洗澡時背架或頸圈應暫時拿下，沐浴應採淋浴方式，洗頭應站著洗，站著沖，洗下肢應坐在椅子上或馬桶上洗，避免彎腰。

三、疼痛：

依醫囑服用止痛藥，若疼痛情形日趨嚴重，則應立即就醫。

四、活動：

手術後應採漸進式活動，慢慢增加活動時間，避免久站、久坐，如需長時間休息應採臥床休息。切記脊椎所承受的壓力是坐大於站，站又大於躺。

五、背架頸圈：

根據醫生指示背架及頸圈使用約3-6個月，直到醫生以X-光確定骨頭已完全癒合為止。

六、飲食：

鼓勵多攝取高蛋白、高維他命及高纖維飲食，以促進傷口癒合及排便順暢。若體重過重則應減重。

七、運動：

避免過於激烈的運動。

八、性活動：

當自己覺得舒服，可以進行此活動時，即可回復。

九、駕車：

手術後一個月內避免駕車，駕車時須繫好安全帶，並將駕駛座位儘量靠近方向盤，避免長途駕駛。

十、工作：

於1-2個月內即可回復輕微工作，較粗重的工作則應在醫師評估下進行。當您覺得已有能力工作時就可以回去上班，一年內要注意避免頸、腰、背過度勞累，必要時更換工作方式，以防止再發。

十一、平常體位之維持：

1.臥位：不可睡太軟的床如水床。

2.站立：避免久站，若需長時間站立時，應讓雙腳輪流休息，以腳直立而將另一腳放在腳凳上，站立時脊椎維持平直，膝微彎可減少脊柱之壓力。蹲下時，應彎曲髖關節與膝關節，切勿彎曲腰部。

3.坐：避免坐低而深、軟的椅子(沙發)，可使用腳凳減少背部壓力，切勿猛然坐到椅子上，應坐在高度與小腿一樣高的椅子，要有椅背，最好要有把手，避免坐小板凳或沙發。

4.舉重物：應盡量避免，若無法避免可先將兩腿分開蹲下，盡量將身體靠近物品，面對重物，慢慢站起來，不要舉重與轉身同時進行。

5.鞋子：穿低跟鞋子(底約1吋)勿穿拖鞋及高跟鞋，以使身體重心平衡。

6.拖地時應拿長柄掃把。

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~12:00；13:30~17:30

2018/03/15 五修