

# 常見的脊椎手術後活動指導

經神經外科醫師檢視

## 一. 傷口護理

1. 一般傷口不必拆線，以美容膠布貼約二個月，若膠布脫落應再剪一透氣膠依原來大小貼上，若傷口為不可吸收縫線，則依醫師指示拆線。
2. 每日觀察傷口及保持清潔乾燥。
3. 傷口約二個星期後癒合，若無其他異狀，如：紅、腫、熱、痛及異常分泌物，可開始採沐浴，沐浴後以乾毛巾拭乾。
4. 傷口有紅、腫、熱、痛、或滲出液流出，為異常反應，需立即回門診治療。

## 二. 注意是否有異常症狀

1. 返家後應注意四肢之活動力及感覺。
2. 脊椎疼痛及刺麻感症狀加劇。

## 三. 維持正確姿勢不可屈身彎腰，不可直接彎腰拿取東西，應先蹲下再做拿取的動作，保持背部直立。避免翹腳、身體過度伸展、避免穿高跟鞋。

## 四. 為保護脊椎，需穿著樹脂背架活動，且穿著背架應於下床前就穿好。樹脂腰背架應至少持續穿三個月左右(須視個人情況或醫師判斷)，應依醫囑於下床活動時，正確穿著樹脂背架。穿樹脂背架時，需穿上一件衣服，以減少皮膚的直接接觸與磨擦。

## 五. 必要時可以助行器輔助行走。

## 六. 應坐有靠背之椅子，開車或坐車時，讓背部完全靠在椅背上，需長期站立者，站立時應保持背部平直，可輪流將一隻腳踩在腳凳上，讓身體重心輪流放在雙腳。

## 七. 同一姿勢不可以維持過久，一般以三十分鐘為限(即不可久站或久坐)、如工作性質需久坐者，應時常站起來短暫走動，轉變姿勢時需緩慢。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#6282



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

- 八. 請避免睡彈簧床或海綿床或水床，應睡硬板床。
- 九. 床上翻身時，採圓滾木式翻身法。
- 十. 術後三個月內避免劇烈活動、不宜做粗重工作及避免兩手提物品共超過 10 kg 重物、不可抬架機車，以免腰部受傷。
- 十一. 健身活動採散步、徒步為佳，儘量避免爬高和爬山。
- 十二. 臥室盡量設置於一樓。若實在需上樓就寢，請集中每日上下樓時間並減少上下樓梯之頻率。上下樓梯時請安排親友在旁協助，避免跌落摔跤。
- 十三. 若無任何不適，性生活不必刻意限制
- 十四. 多吃蔬菜水果以避免便秘，並按時服用藥物。
- 十五. 請定期回診追蹤。