

脊椎手術前後護理

經骨科醫師檢視

一. 脊椎的構造

脊椎，就是俗稱的「龍骨」，是支撐身體軀幹的重要構造，人體有七節頸椎、十二節胸椎、五節腰椎、薦椎以及尾椎骨。當正常排列時，使體重能平均分配到脊椎及其椎間盤上，不易受到傷害。

二. 治療

通常醫師會先採取保守治療法來治療，保守治療法可以對大部分的背痛問題奏效，可試著合併包括休息、用藥、物理治療以及穿上背架並遵守保護背脊的保健計畫，背痛最後可能會自行痊癒。面對背痛的病患，如果上述仍無法治療，且脊柱呈現極度不穩定或嚴重神經根壓迫症狀，那麼就可能要開刀治療。

三. 診斷

當醫師要診斷時，基本上會開立一般的X光檢查以確定是否有脊椎滑脫，或是有脊椎不穩定的情形。經保守治療無效且有神經壓迫症狀，考慮以手術治療時，則需接受磁振造影或斷層造影檢查，以確定壓迫之位置及嚴重程度。

四. 手術前準備

1. 醫師會解說手術過程並填妥手術同意書
2. 完成麻醉訪視及填寫麻醉同意書
3. 手術前先抽血、心電圖、胸部x光檢查
3. 手術前6-8小時開始禁食、禁水
4. 打上點滴補充水分
5. 醫護人員會教導深呼吸及有效咳嗽以促進肺擴張
6. 醫護人員會教導圓滾木式翻身，以維持脊椎正確直線
7. 依照醫囑於手術前量製背架(如下圖)



五. 手術後須知

1. 手術後臥床每2小時採圓滾木式翻身，以防褥瘡。
2. 護理人員將協助及教導傷口引流管保持通暢，避免牽扯及扭折。
3. 手術患者穿上背架可維持脊柱的穩定度，除了洗澡及臥床外不可脫下。
4. 攝取高蛋白、高纖維、高維生素的均衡飲食。
5. 起床先側躺後坐起，勿直接由床上坐起，並保持背部平直，勿斜坐於椅子上。
6. 躺下時，應先坐在床上後側躺，然後平躺。
7. 術後2-3天即可穿著背架下床，穿著時間長短依照醫師指示。
8. 若年邁，軟弱無力或步態不穩者，宜使用助行器，避免跌倒發生。
9. 術後返家，按時返診。

六. 恢復期居家護理

1. 傷口拆線出院後，小心安排居家生活，不可對手術未痊癒的背部有任何牽扯或壓力。
2. 保持良好之站、坐、蹲、睡的姿勢，維持脊柱自然型態，抬頭挺胸，勿駝背。
3. 提物時須彎膝蹲下，並盡量使物品靠近身體，避免直接彎腰檢拾東西及抬放重物。
4. 坐椅需有靠背，勿斜坐於椅上。
5. 儘可能睡較為支撐之床墊，床墊以躺下時不凹陷為原則。
6. 女性患者不要穿著高跟鞋。
7. 依照醫師囑咐逐漸恢復以往的工作及活動。
8. 一年內避免頸、腰、背部過度勞累，以防再發生。

七. 下列情形應立即返診檢查

1. 傷口有紅、腫、熱、痛等發炎徵兆
2. 傷口處有分泌物流出
3. 背部再受到外傷或撞擊
4. 腿部感覺或運動功能有所改變時
5. 疼痛或不舒服而不能增加活動範圍時
6. 不知原因的發燒

八. 日常生活保持正確姿勢(如下)



正確



不正確



不正確



正確



正確



不正確



正確



不正確



不正確



正確



正確



不正確



不正確



不正確



正確



不正確



不正確



正確