

# 椎間盤手術護理須知

經骨科醫師檢視

## 一. 認識椎間盤突出症

當椎間盤受到突然的重力，或經年累月的壓力時，使椎間盤外圍的纖維輪慢慢突出，中心的髓核被擠出來，而壓迫到神經，稱之為椎間盤突出症。

## 二. 造成椎間盤突出的原因：

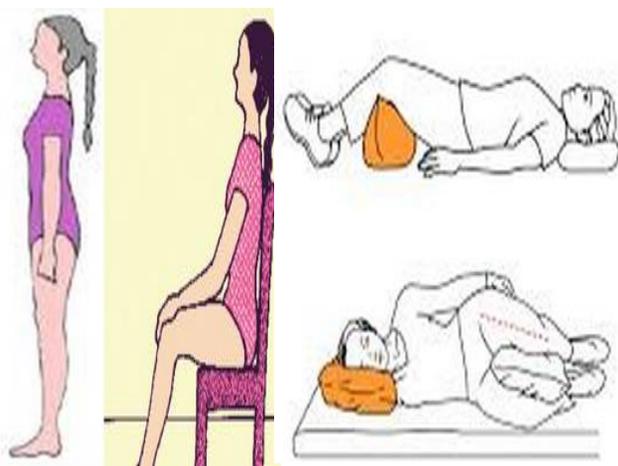
1. 年齡：30歲以後椎間盤彈性減少功能變差。
2. 外傷：摔倒、撞擊。
3. 肥胖：體重過重，腰椎承受壓力太大。
4. 姿勢不正確。
5. 舉重物。
6. 腹肌、背肌肌力較弱者。

## 三. 治療：

1. 保守療法：臥床休息、藥物治療、穿緊身衣、使用背架等。
2. 手術療法：通常在保守療法無效時採用椎間盤切除術，手術採用全身麻醉，由臀部腰椎處切開皮膚，然後小心地除去椎間盤髓核突出部分，傷口約10公分長。

## 四. 手術後日常生活應注意事項：

1. 一般姿勢：務必要保持正確姿勢。
  - a. 站：抬頭挺胸、背部平直、小腹收縮
  - b. 坐：兩腳平踏地面，背部平靠椅背，臀部坐滿整個椅面
  - c. 躺：睡硬板床或榻榻米，側臥時，雙膝彎曲，兩腿間夾一枕頭，仰臥時膝下墊個枕頭，勿俯臥。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1780



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

## 2. 控制體重，維持適當體重：

標準體重的算法：

男：〔身高(公分)-80〕x0.7=體重(公斤)

女：身高(公分)-70〕x0.6=體重(公斤)

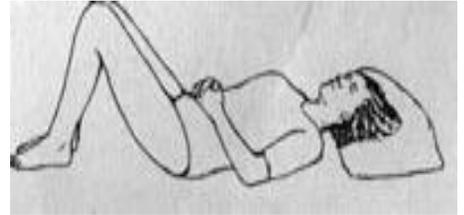
## 3. 搬取重物時：

- 抬重物，撿東西：盡量保持腰背部平直，以蹲下彎曲膝部代替彎腰，物品盡量靠近身體。
- 取高處物品時：用矮凳墊高來取物，勿踮腳取拿。
- 手術後三個月內避免提舉重物。

## 4. 加強腹肌、背肌的運動

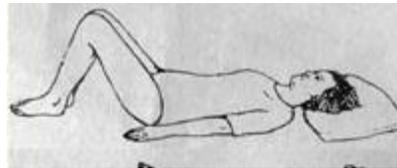
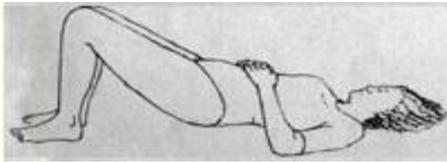
### a. 腹部收縮運動：

緊縮下腹及臀部肌肉，數1到5，然後放鬆。



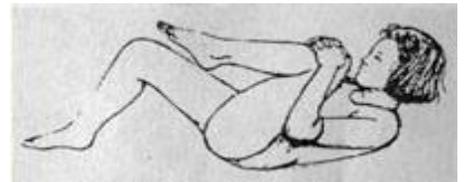
### b. 平背運動：

緊縮下腹及臀部，抬高臀部1~2吋，數1到5，然後放鬆，回復原來的姿勢。



### c. 單側把膝運動：

平躺屈膝緊縮下腹部及臀部，兩手合抱膝部。



## 5. 日常生活：應保持腰背部平直

- 不可突然伸張、扭轉、彎曲或搖動背部肌肉，以免扭傷腰部。
- 用長柄掃把、拖把做清潔工作，勿彎腰。
- 刷牙洗臉時，膝微彎，勿彎腰。
- 沐浴最好用淋浴。
- 穿鞋時宜坐著或蹺腳穿，或請別人幫忙穿。
- 手術後4~6周可坐辦公室工作，3~4個月後才可做出力工作。
- 採漸進式增加活動量，避免劇烈運動。
- 如果需要穿緊身衣、背架者，須先穿好才可下床活動。
- 性生活手術後四周可恢復。
- 一年內避免背部過度疲累。

五. 經醫師指示可選擇適當護具使用：

1. 輕型下背支持帶
2. 重型腰背支持帶
3. 必要時可依患者需求訂做護具
4. 背墊，給予適當支撐
5. 濕熱墊，可消除肌肉疼痛