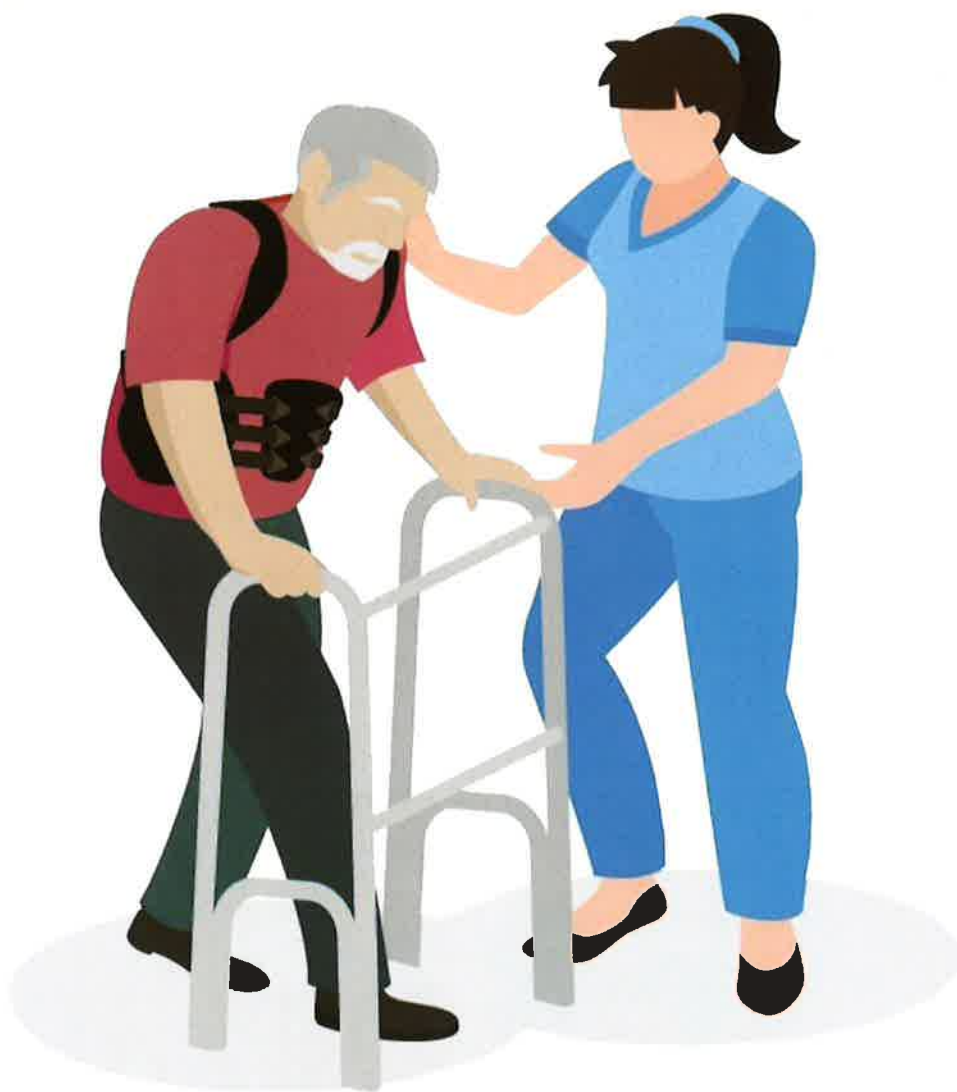




義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

腰椎術後照護 注意事項



~~ 目錄 ~~

一、手術後合併症	1
二、手術後護理	1
三、手術後活動	2
四、居家照護注意事項	4
五、復健運動	7
初階復健運動	8
進階復健運動	9
六、腰椎術後之注意事項	10
七、腰椎手術術後返家一日示範食譜	11
八、參考文獻	13

一、手術後合併症

腰椎手術後病人可能會有傷口發炎、感染、神經損傷等合併症。

二、手術後護理

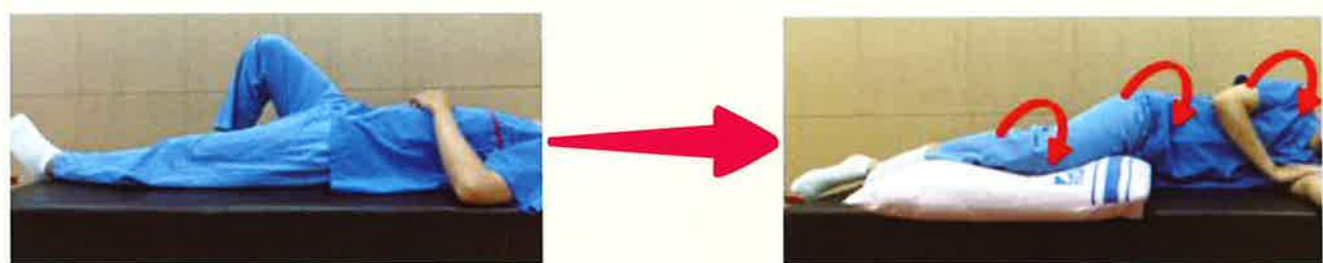
1. 手術後須注意手臂及腿部神經功能改變，如出現麻痺、無力或活動力下降，應立即通知醫護人員。
2. 請您小心避免牽扯身上的引流管。保持傷口乾燥，嚴密觀察傷口敷料有無血液及淡黃色液體滲出，若有，應立即通知醫護人員。
3. 每隔 2~4 小時護理人員會評估您排尿與排便情形，並注意有無尿滯留發生。
4. 手術後常因手術部位腫脹壓到神經根而感到疼痛不適，可以知會護理師適當的給予止痛劑服用。
5. 傷口於術後 7~10 天拆線，拆除後可使用美容膠黏貼保護，飲食上多攝取高蛋白、高維生素食物，以促進傷口癒合。



三、手術後活動

1. 臥床注意事項：

(1) 依醫師指示再下床活動，若您手術後48小時內仍需臥床，至少每2小時以滾木式翻身法(圖一)更換姿勢；若需於床上使用便盆，注意臀部不可以抬太高。平躺時可用一枕墊於頭部，另一枕墊於膝下，注意維持脊椎的平直。經醫師許可，身體沒有不舒服症狀下，可將床頭漸進式抬高，可預防姿勢性低血壓，並請留意勿壓迫到手術部位。



對側腳踩床後，再翻身

滾木式翻身法(維持脊椎一直線)

圖一、滾木式翻身之示意圖

(2) 床上活動：臥床期間，髖關節及膝關節的活動可在手術傷口可忍受的疼痛範圍下，慢慢增加。上肢、腳、踝關節的關節運動，不影響患部，可盡量活動，每天至少需活動5次以上，以預防深層靜脈栓塞。

2. 正確的姿勢轉換：

(1) 住院期間為降低傷口疼痛：

- 可將床頭抬高，維持手術部位的平直與穩定。
- 再轉位坐到床沿，以雙手支撐床面坐起。
- 家屬在旁協助保護病人。

起身



側躺後

以雙手支撐床面(或請家屬協助在起床)

坐到站

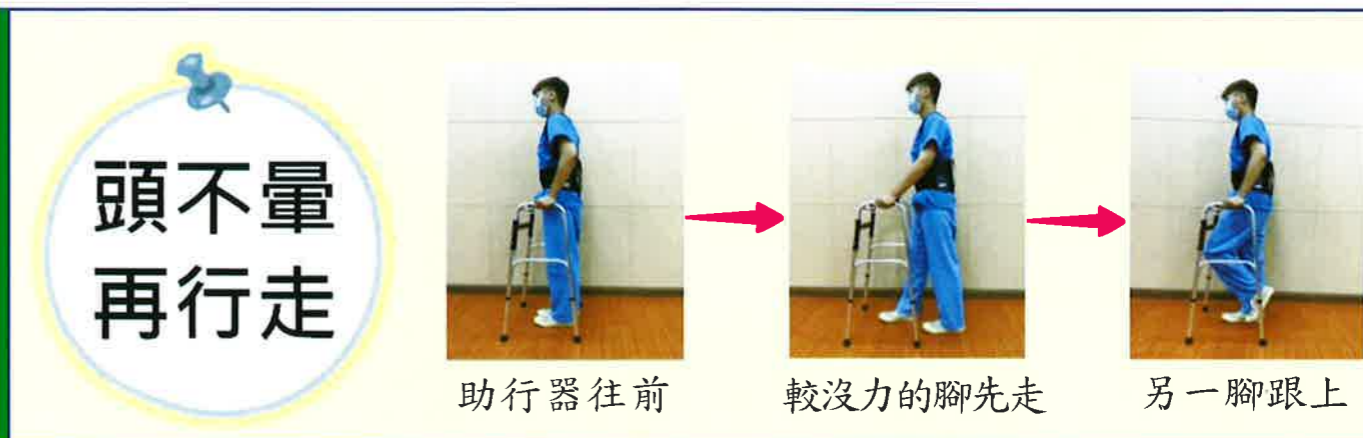


穿好背架，屁股往前移

手支撐扶手

站起來

助行器行走



頭不暈
再行走

助行器往前

較沒力的腳先走

另一腳跟上

四、居家照護注意事項

1. 正確穿著背架：



(1) 背架穿在衣服外面。



(2) 鬆緊帶約一指寬扣緊。



(3) 不可穿太低，以免壓迫鼠蹊部，臀部以上可舒適地被支撐。



(4) 主體鋼片應對稱固定在腰部腰椎兩側。

★ 下床前先穿好。

★ 背架穿戴時間請遵照手術醫師指示。

★ 睡覺或洗澡不需穿著背架。

2. 活動相關注意事項：

(1) 避免激烈轉動腰部的動作。

(2) 採淋浴方式，以保持腰椎平直。

(3) 術後三至四週才可開車或騎乘機(單)車。

(4) 避免推、拉、舉、抬重物及長途搭車、久坐。



3. 維持正確的姿勢

(1) 使用雙腿的方法：



a. 站立時收下巴，頭抬高，背部平直、縮小腹並保持骨盆緊縮，以減少背部壓力。

b. 由醫師評估後才可決定能否採蹲姿撿拾物品。

c. 舉物時，將兩腿分開，蹲下，縮緊臀部和腹部肌肉，盡量將身體靠近物品，使腰椎平直，骨盆向下，由臀部及腿部肌肉來承擔物品重量。

d. 穿布鞋，勿穿拖鞋及高跟鞋，以使身體重心平衡。



(2) 躺臥床上的姿勢：

a. 側臥時，應彎曲膝關節。



b. 仰臥時，以枕頭支持膝部，並在頭下

或頸下放置平整的枕頭，以免
肩頸部及手臂發生張力。



c. 勿採俯臥，因此姿勢會促使背部
產生凹陷，而使肩頸部產生張力。



d. 上下床時，保持腰椎直線排列，背架應於下床前
穿好。

(3) 採取正確的坐姿：



a. 要有堅固的椅背，椅子的寬度和高度應適當，使
雙腿自然屈曲，並能自然垂到地面，最好讓膝關
節高於髖關節。

b. 不可選擇低而軟的椅子，
如軟沙發或矮凳。



c. 勿猛然坐到椅子上，不建議久坐(超過30分鐘)
，並收縮腹肌以挺直背部，盡可能保持頸、
背部成一直線。

d. 開車時，坐椅靠背勿離方向盤太遠，
並綁上安全帶或使用硬靠背。



五、復健運動：

1. 手術前即可開始練習本衛教單張之初階復健運動，而
進階復健運動於住院中由治療師評估並指導後再執行
，出院返家後亦可持續執行。
2. 穿著背架時，背板若導致手術傷口不適，可放置毛巾
於背板內側。毛巾柔軟可減緩傷口疼痛，提升舒適感。
3. 執行運動時，以不產生手術傷口疼痛為原則。若有疼
痛產生，可諮詢物理治療師進行運動處方調整。
4. 頭暈或身體不適時，應暫停運動，預防跌倒。運動量
視個人情形而定，切勿過量，以免造成手術傷口疼痛。
5. 運動好處：手術後配合復健運動，可以提升手術成功
率，降低背痛的復發率。
6. 運動處方：維持 10~15 秒後放鬆，每次 15 下，每天
四次。



初階復健運動



1 腹式深呼吸運動
(吸氣時肚子微微凸起)



2 腳踝上勾



3 膝蓋壓毛巾



4 腳跟壓毛巾



5 交替膝彎曲及伸直



6 縮小腹，以背部壓毛巾



7 縮小腹，膝蓋彎曲，微微抬高

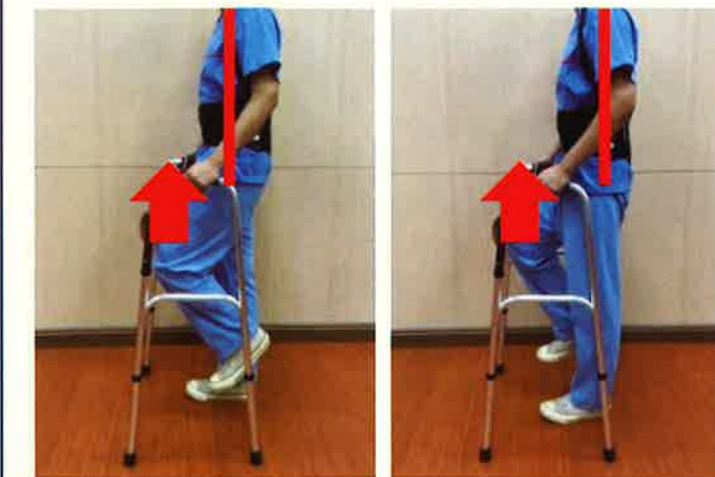


8 縮小腹，膝蓋伸直，向上抬高

進階復健運動



膝伸直後，腳掌提拉及下壓



原地踏步(大腿交替上抬)



背靠牆壁微蹲，膝蓋不超過腳尖



踮腳尖



腰椎術後之注意事項



- ◎ 短距離散步
- ◎ 坐車
- ◎ 淋浴

- ✗ 駕車
- ✗ 舉重物
- ✗ 爬樓梯
- ✗ 運動

- ◎ 坐、站
- ◎ 散步

- ✗ 運動

- ◎ 輕鬆的工作
如：社群小編、直播主、
文書工作者、課服人員

- ◎ 短距離騎駕車

- ✗ 造成背部壓力的動作
- ✗ 重覆彎腰
- ✗ 提重物
- ✗ 旋轉

- ◎ 勞力的工作
如：消防員、下水道工、
搬家工、修路工、警察

- ✗ 重覆彎腰
- ✗ 提重物
- ✗ 旋轉

- ◎ 恢復以往的工作量

- ✗ 高處搬重物

- ★ 預防復發
- ★ 再度傷害

- ✗ 頸部及腰部過度勞累

腰椎手術術後返家一日示範食譜

提供熱量1800大卡/天；蛋白質80公克/天

術後營養好傷口癒合早身體痠痛自然少

脊椎手術後飲食重點在於骨骼及肌肉復原，攝取優質蛋白質、鈣質、鐵、鋅、維生素幫助傷口癒合及肌肉、骨骼康健，且術後活動量減少，攝取足量膳食纖維才可促進腸道健康!!

【其他術後飲食注意事項】

- 避免刺激性食物，如：辛辣、菸、酒精性飲品等
- 避免咖啡因飲品(濃茶、咖啡)
- 糖尿病者避免含糖食品，高血壓及高血脂者避免過度油膩及加工醃製食品
- 合併其他慢性疾病者(如：腎臟疾病)之個別化術後飲食，可於回診時詢問醫師或營養師



- #### 黃金蛋
- 雞蛋1顆
 - 烹調油、鹽巴適量

營養價值
蛋白質

養生纖鈣粥

- 燕麥片40g (6湯匙)
- 鮮奶240ml (1碗)
- 黑芝麻粉10g (2湯匙)
- 紅棗2顆
- 枸杞1/3湯匙

營養價值
纖維
蛋白質
鈣質

炒莧菜

- 莧菜100g (煮熟半碗)
- 烹調油、鹽巴適量

營養價值
纖維
鈣質

糙米飯1碗

- 白米 40g米或80g熟飯
- 糙米 40g米或80g熟飯

營養價值
纖維

樹子/豆豉蒸鮮味

- 鮮魚35g 4兩
- 鮮蚶35g 4兩
- 傳統豆腐60g 日字形1塊
- 樹子或豆豉適量
- 蔥段、薑絲、醬油少許

營養價值
蛋白質
鋅
鈣質



午餐

雙椒高麗菜

- 高麗菜60g 葉部1/3碗
- 紅黃甜椒 各1顆
- 烹調油、鹽巴適量

營養價值
纖維

蝦米炒胡瓜

- 胡瓜80g 煮熟半碗
- 蝦米適量 1碗
- 辛香料適量 蒜頭或薑絲
- 烹調油、鹽巴適量

營養價值
纖維
鈣質

水果-奇異果

- 奇異果1顆

營養價值
纖維
維他命C



晚餐

糙米飯1碗

- 白米 40g米或80g熟飯
- 糙米 40g米或80g熟飯

營養價值
纖維

茄子燒雞

- 雞肉 含骨120g, 純肉60g
- 茄子50g 半條
- 醬油、糖適量

營養價值
纖維
蛋白質

青菜炒牛肉

- 牛肉55g 1.5兩
- 青菜80g 1/3碗
- 辛香料適量 蒜頭或薑絲
- 烹調油、鹽巴適量

營養價值
蛋白質、鐵
纖維

涼拌黑木耳

- 黑木耳80g 1碗
- 黑醋、枸杞、薑絲少許

營養價值
纖維、鐵

水果-小番茄

- 小番茄200g

營養價值
纖維
維他命C

▲ 若有營養品補充需求，請洽營養師。

八、參考文獻

陳敏麗、方妙君 (2015) . 神經系統疾病病人之護理 . 於胡月娟總校閱, 內外科護理學 (下冊) (五版, 677-874頁) . 華杏。

Park, D. K. (2022, January). Low Back Surgery Exercise Guide. *OrthoInfo*. Retrieved January, 2022, from <https://orthoinfo.aaos.org/en/recovery/low-back-surgery-exercise-guide/>



義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

義大醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話:07-6150011

義大癌治療醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話:07-6150022

義大大昌醫院

地址:高雄市三民區大昌一路305號
電話:07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人:義大醫療財團法人

HA-1-0220(1)

義大醫療財團法人 21x29.7cm 2024.03印製 2023.12新設