



脊椎手術病人出院的居家照護

病人於出院時會有：傷口尚未拆線、頸圈及背架使用上問題；通常需要一段較長時間，才能回復其最佳狀況。予適當的照護，可以減少手術部位受到再次傷害。

傷口照護

- 保持傷口乾燥— 傷口弄濕或有分泌物，請立即消毒、換藥、更換無菌紗布。
- 傷口須觀察有無感染、分泌物和紅、腫、熱、痛的情形。
- 拆線：一般大約 7~14 天回門診拆線。拆線後 24 小時即可洗澡，並馬上擦乾保持乾燥。

頸圈的使用

- 頸圈的使用
- 頸椎手術的病人於手術後，使用頸圈約 1~ 3 個月以保護手術部位。
- 視情況於術後 1 星期於洗澡及睡覺時才可以拆下。

頸圈的使用

- 腰椎手術的病人，術後使用背架約 1 ~ 3 個月。
- 避免久站：站立時脊椎維持平直、腹部收回、將膝微彎，可減少脊柱之壓力。
- 3 週內避免駕車及騎機車，不得從事有碰撞之工作。
- 避免坐低而深、軟之椅子例如：沙發。可使用腳凳減少背部壓力。

日常生活需知

- 保持床單的平整：睡硬板床或硬式彈簧床。
- 上下床應保持正確的姿勢。
- 撿取地上物時，請蹲下再彎身取物。
- 1 年內避免頸、腰、背部過度勞累。
- 應盡量避免舉重物，若無法避免則應將重物靠近胸前，面對重物慢慢站起來，不要舉重與轉身同時進行。
- 請穿平底鞋，勿穿高跟鞋。
- 請採淋浴，背架只有在睡覺及沐浴時，才可以拆下。
- 按醫師指示定期返回門診檢查。如果遇到下列情形必須立即回門診檢查：
 - 傷口有發炎、紅腫、發熱或疼痛等發炎情形。
 - 背部再受到外傷或撞擊時。
 - 手術前的症狀又再度復發時，如手、腳麻木。

108.06 20-A8-024