



## 腰椎手術後注意事項

- 手術後若沒有噁心、嘔吐或其他特殊情形，就可以開始進食，以軟質飲食為佳。
- 手術後傷口拆線前盡量避免沾濕，若沾濕就要立刻更換敷料。

### 手術後的運動

- 未經醫師許可開始使用背架前，需平躺臥床休息，不可坐起或下床。(但有些病人不必使用背架、醫師會建議何時可起床活動)
- 於臥床時可自行翻身，採圓滾木翻身，保持脊椎一直線。
- 使用背架需於臥床時穿好才可坐起。
- 經醫師許可開始使用背架後，除臥床外其餘時間都必須使用背架。
- 背架需在臥床時才可脫下。
- 手術後兩週盡量臥床休息，之後視個人能力狀況做適度運動。
- 背架約使用 3 ~ 4 個月，經醫師同意後才可停止使用。
- 手術後 2 ~ 3 個月盡量避免繁重的工作及不適當的姿勢。

### 如何正確起床？

起床時先側身至床緣	以兩手將上半身撐起來	然後坐起

### 坐姿

上半身維持直立姿勢



坐時不可斜倚在椅子上



椅子太高或太矮都不適合



### 撿東西

撿東西時要走過去，蹲下來撿



提東西兩腿分開，腰保持直立才可提起來



### 定期回診

出院後需定期回診檢查，若有下列情形需儘速就醫：

- 傷口紅、腫、熱、痛。
- 傷口劇烈疼痛。
- 腰部再度受傷或受到外力的撞擊。
- 下肢突然有酸、麻、疼痛加劇的情形。

108.06 20-A8-028