

一、脊椎的構造

脊椎就是俗稱的「龍骨」，在支持人體上佔著首屈一指的地位。脊椎的三個自然弧線，由頸、胸、腰、薦及尾脊椎骨及緩衝的椎間盤形成三個自然彎曲。當我們長期不當使用時，頸椎及腰椎容易發生椎間盤突出，則必須靠醫療處置來治療。腰椎椎間盤突出好發於第4、5腰椎間及第5腰椎與第1薦椎，是引發腰痛坐骨神經痛的原因之一。

二、手術後須知

1. 開刀後傷口請保持乾燥，傷口處引流管不可牽扯、扭折以保持通暢，如傷口有滲液或滲血，請通知護理人員。
2. 每兩小時翻身，以防褥瘡，平躺時可在膝下墊一個枕頭，側躺時也請保持膝蓋彎曲，兩腿中央夾著一個枕頭，以減輕脊椎的壓力。
3. 手術後除臥床休息及洗澡外，均需穿著適合的背架活動約3個月。
4. 穿背架注意事項：
坐起穿上背架後以雙手支撐床褥坐

於床緣→坐一會兒等沒有頭暈現象再下床活動。

三、出院指導

1. 拆線後即可洗澡，但3週內避免盆浴，以免滑倒且在浴盆中無法維持脊椎平直。
2. 手術後2週內僅能進行輕微活動，避免久站，因為脊椎所承受的壓力是站大於坐，坐大於躺。
3. 手術後3週內避免開車，開車時繫好安全帶，並將駕駛座盡量靠近方向盤，避免長途駕駛。
4. 於1-2個月內可恢復輕微工作，當您覺得已有工作能力時就可以回去上班，體力負荷重的工作應在醫師評估下進行，1年內要避免頸、腰、背過度勞累，必要時更換工作方式，以防止再復發。
5. 日常生活保持正確的姿勢：
 - (1) 避免久站，站立時應保持脊椎平直，將膝蓋微彎可減少脊椎壓力。
 - (2) 避免坐低而深、過軟的沙發，做好選擇有椅背的椅子，雙腳可以放腳凳上以減輕背部的壓力，雙腳不能交叉。

- (3) 應盡量避免舉重物，若無法避免則應面向物品請將物品靠近胸部；撿取的面物品時，不要直接彎腰撿取，應先採蹲姿；背或抱小孩最好採坐姿。
 - (4) 維持體重，勿超過標準體重的20%。
6. 必須立即返院檢查的狀況：
- (1) 發現傷口有紅、腫、熱、痛、分泌物增加。
 - (2) 背部再度受到外傷或撞擊。
 - (3) 腿部感覺或運動功能有所改變時。
 - (4) 由於疼痛或不適使得您的活動量不能增加時。

外科衛教系列 (17)

椎間盤切除須知



(硬背架)



(軟背架)



護理部印製

查詢專線：(03) 3613141 轉
7385、7386 (3C 病房)
109.12 825096 B41500

聖保祿醫院