

腰部脊椎狹窄 手術後的照護事項



腰椎退化或脊椎受傷導致損傷，常出現背部及下肢劇烈疼痛、麻木，影響行走，使日常活動受限。當症狀持續惡化，則需手術治療。此篇單張將介紹手術後的照護重點，協助病人盡快恢復健康。

➤ 手術方法

經由脊椎前方或後方移除壓迫組織，必要時需做內固定及骨融合手術，一般手術時間約 4-8 小時。

➤ 手術剛結束

1. 採半身麻醉，手術後 6-8 小時需平躺臥床，以預防頭痛及背痛。
2. 麻醉剛醒來可能會有畏寒、無力及頭重腳輕等現象，這是正常的反應，會慢慢改善。若出現嘔吐，需協助將頭側一邊，避免吸進肺部造成肺炎。

3. 傷口疼痛，可以施打止痛針。
4. 四肢肢體活動力變差、麻木或無力，應立即告知醫護人員。
5. 翻身要注意不可拉扯引流管及導尿管，避免滑脫。
6. 翻身時留意傷口有無滲血，若有則立即告知醫護人員處理。

➤ 手術後照護

1. 深呼吸咳嗽：多床上坐高可協助痰液排除，促進肺部擴張。
2. 飲食：先喝少量水，若無噁心嘔吐或不舒服，再逐漸進食(前方手術減壓者須等排氣)，採少量多餐，多以高蛋白(如魚、肉、蛋、奶類)及高纖維(如蔬菜水果)食物為主，以促進傷口癒合及排便，避免辛辣或油膩食物。

花蓮慈濟醫學中心骨科部 印製

中華民國一〇七年十月

3. 圓滾木翻身：讓腰背部及臀部呈一直線，再翻身，術後每兩小時翻一次。側躺時，保持膝蓋彎曲，背部及雙腿間夾枕頭。



圓滾木式翻身



側臥時背部及雙腿間夾枕頭

4. 臥床期間使用便盆：

先側睡 ⇨ 將便盆置於臀部

⇨ 再翻回仰臥 ⇨ 床頭搖高。

5. 上下床：

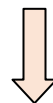
下床時→先翻身側臥⇨以手肘及另一手手掌力量將上身撐起⇨坐於床邊約3-5分鐘⇨確認不會頭暈慢慢下床。

上床時→坐床邊⇨側臥⇨平躺及左右翻身調整位置⇨舒適臥位休息

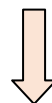
➤ 背架正確穿著法



將後面左右兩條垂直鋼板對準脊椎兩側



第二條橫鋼板位置約在腰部褲頭處



於腹部繫好固定帶鬆緊度，以能伸入二指為宜

➤ 傷口照護

1. 保持清潔乾燥，拆線後3天可沐浴，以淋浴為宜。
2. 傷口紅、腫、熱、痛、疼痛加劇或有分泌物時，請立即返診。

➤ 活動照護

1. 需先穿好背架才可以下床活動，背架穿著時間需3至6個月，視情況增減。
2. 日常生活保持腰背平直，不可突然伸展、彎曲或扭轉背部，以免扭傷腰部。
3. 刷牙洗臉時，勿彎腰。
4. 漸進式增加活動量，避免劇烈運動。
5. 避免提舉重物，術後4-6週可從事靜態性工作，6個月後再做出力工作。
6. 性生活可於手術後4週恢復(但必須採被動姿勢)。
7. 須做加強腰、背、腹肌之運動，例如：如抬腳、腳板踩床板，及小腿及大腿肌力訓練運動。