

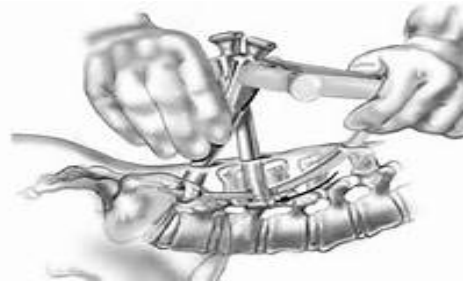


脊椎術後照護



阮綜合醫院
YUAN'S GENERAL HOSPITAL
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

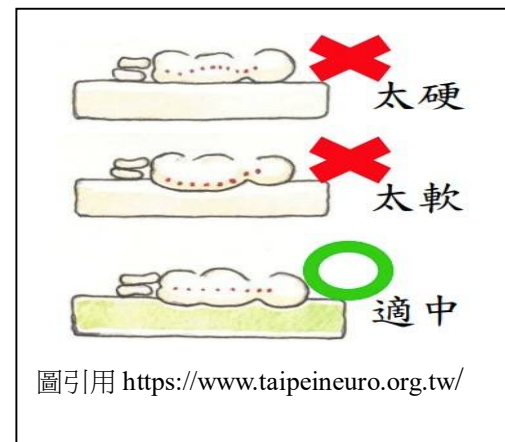
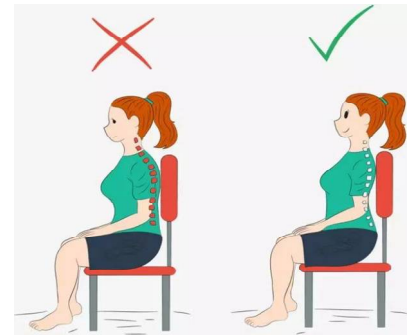
110.10 制定、112.12 修訂



引用：https://tw.images.search.yahoo.com/search/images;_ylt

術後照護

1. 多做深呼吸咳嗽，增加肺部擴張。
2. 選擇軟硬適中的床墊，以維持脊椎平直。
3. 平躺時在雙膝下墊一個枕頭，以減輕脊椎的壓力
趴睡會增加脊椎壓力，應盡量避免
4. 下床步驟：調整床面至適當高度，側臥後以雙手支撐上半身緩慢坐起。
5. 禁忌姿勢：彎腰撿東西、坐時身體彎向前、開車、騎車、雙手提重物。
6. 避免使用蹲式馬桶，3週內避免駕車及騎機車，不得從事有碰撞之工作。
7. 勿坐過低的椅子及過軟的沙發，椅面建議與膝蓋等高，並選擇有靠背的椅子。
8. 6-8週內不宜過度活動或做劇烈的運動。



圖引用 <https://www.taipeineuro.org.tw/>

背架的使用

1. 起身前應先穿戴背架，以維持正確姿勢。
2. 腰椎手術的病人，術後使用背架約 1-3 個月，並依體型調整背架背帶。
3. 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。
4. 穿著軟背架時應保持腰部挺直，勿扭曲腰部。



圖引用 <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/>

參考資料：于博茵等 (2007)·神經系統疾病之護理·成人內外科護理下冊 (77-117 頁)·台北市：華杏。

製作單位：護理部 7B 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2774