

高雄榮民總醫院臺南分院

脊椎手術後衛教



一、手術後應注意事項

1. 手術後臥床期間，以布中單輔助移位，每 2 小時採圓滾木式翻身保持脊椎平直，如術後有引流管，避免牽扯到傷口及引流管。
2. 臥床期間保持背部平直，側躺時放置枕頭於身後支托腰部及背部
3. 術後 2~3 天即可著背架下床，除了洗澡和睡覺以外，下床行走時須穿著背架至少穿 3 個月，避免提舉重物，術後 4~6 週從事靜態工作。
4. 起床時，先側躺後搖高床頭再坐起，動作皆保持背部平直，穿好背架再下床活動；躺下時，應先坐在床上後側躺再平躺，坐於椅子上需墊枕頭在背後，勿斜坐於椅上。
5. 移位時需家人在旁，下床活動保持走道淨空、漸進式下床、正確上下床方式並準備好輔具，以防跌倒。

二、日常生活應注意事項

1. 站立時抬頭挺胸，維持脊柱自然，轉換位置時不宜太快且需緊縮腹部以維持舒適。
2. 兩腳平踏地面，勿踮腳，女性患者勿穿著高跟鞋。
3. 坐時臀部坐滿整個椅面、背部平靠椅背或在背後放置枕頭坐下。
4. 儘可能睡較為支撐之床墊，床墊以躺下時不凹陷為原則。
5. 提物時以蹲下或彎曲膝蓋代替彎腰，不可彎腰撿拾東西及抬放重物，並儘量使物品靠近身體。
6. 一年內避免頸、腰、背部過度勞累，以防再發。
7. 拆線後可淋浴，洗完澡擦乾傷口，保持乾燥。
8. 床上活動時應藉臀部移動身體，並用雙手支撐身體重量。
9. 若發現患處有發炎情形，如：紅、腫、熱、痛等，請立即返院檢查。

三、脊椎術後合適姿勢

1. 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。
2. 臥床時持續保持脊椎平直，以布中單輔助移位，每 2 小時採圓滾木式翻身，避免牽扯到傷口，配合深呼吸、哈氣放鬆技巧，減輕疼痛。
3. 臥床時穿好背架才可坐起，起床時先側身至床緣，以雙手將上半身撐起坐起來，過程中須保持背部平直。
4. 除了洗澡和睡覺以外，下床行走時須穿著背架至少穿 3 個月，避免提舉重物，術後 4~6 週從事靜態工作。
5. 側躺時軟枕支托腰、背，雙膝間放置軟枕，維持舒適臥位及脊椎平直。
6. 站立時抬頭挺胸，收縮小腹，不可突然伸展或扭轉，撿東西時以蹲下或彎曲膝蓋代替彎腰，保持腰背平直。
7. 勿坐太高的椅子，坐時臀部坐滿整個椅面，背部平靠椅背、兩腳平踏地面，勿踮腳。
8. 咳嗽打噴嚏時，身體往前傾，雙腳稍彎曲已減輕腹背壓力。
9. 勿著高跟鞋。



高雄榮民總醫院
臺南分院

K • V • G • H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 S015