

椎間盤脫出護理指導

◆什麼是椎間盤脫出：

脊椎骨與脊椎骨之間有軟骨充當緩衝墊，這種軟骨就稱為椎間盤。如果椎間盤變形、移位或破裂就會壓迫到附近的脊髓與脊神經，這種情形就稱為椎間盤突出。

◆臨床症狀：

1. 頸椎間盤突出的症狀：頸部僵硬、酸痛及肩膀或肩胛骨處的酸痛，如壓迫神經，可能出現上肢局部麻木或無力現象。
2. 腰椎間盤突出的症狀：有下背痛、臀部、大腿後外側、小腿外側到足部，即沿著坐骨神經分佈區域散播刺痛及麻木。

◆護理指導：

※日常生活注意事項

1. 睡硬皮床或榻榻米。
2. 長期坐姿宜用有靠背之椅子支持。
3. 避免彎腰取物或工作，取物時，必須保持背部平直，利用雙腿的力量蹲下取之。(如圖示)
4. 不可提或抽拉重物，以防加重病情，如拔河或穿高跟鞋，不宜抱小孩及長途開車。
5. 如廁太久會導致腰酸背痛、無支撐力量應預防便秘，多吃含纖維質食物如蔬菜、水果，多喝開水。
6. 以圓滾式翻身，不扭轉腰部，如頭、頸、身一起轉身！（如圖示）



1. 使用翻床單。



2. 翻轉病人時，保持整個身體在一直線。

如您對椎間盤脫出護理指導內容瞭解請簽名

病患或家屬簽章 _____ 日期 _____

 高雄市立聯合醫院
Kaohsiung Municipal United Hospital

P8800293 103.4.10 本(100張/本)21x29.7cm

7. 家人盡量協助病人的日常生活起居預防摔倒。
8. 任何時候只要覺得不適，立即躺下休息。
9. 穿鐵背架者除了上述注意事項外，應注意：
 - (1) 勿自行調整鐵背架。
 - (2) 穿鐵背架時，裡面需要穿吸汗內衣，以保護皮膚。
 - (3) 除洗澡及睡覺外一定要穿上鐵背架。
 - (4) 定期返院檢查，二星期一次。
10. 訓練雙腿的力量，因易摔倒可扶固定性東西（如椅背）站立，保持背部平直，雙腿屈曲蹲下再站起，一次五下，逐漸增加次數，每日早晚各一次。
11. 背部體操，加強腰背肌肉力量。（如圖示）
12. 假如你的醫生對你的活動有任何規定，必須確實遵守。

