

## 椎間盤突出術後病人復健護理指導

1. 術後每 2 小時採圓滾木式翻身(見下圖)，保持脊椎平直，平躺時可搖高床頭 15-30 度，但背部必需在床的平面上，可於枕頭下墊一枕頭，將腿部抬高，促進舒適，側躺時雙腿夾枕，上腿向前屈曲，下腿臀部向後拉背部平直以保持平衡。
2. 臥床休息時，仍需在床上做肌肉運動及全關節運動，每天至少做 4 次，每次 15 分鐘。
3. 依醫囑給予輔助物(如：背架、頸圈)，採漸進式下床活動，先以電動床搖高床頭坐穩，下床時先用手拉住床欄，另一手支撐住床坐於邊緣，無頭暈或不適再離床，輔助物要先穿戴好再下床。
4. 術後二週可採輕微活動，儘量臥床休息勿久站，站立時脊椎平直收小腹，彎曲一腳膝蓋，可減少脊椎壓力，避免久坐及坐過軟或過深的沙發，坐時椅面最好與膝蓋等高，最好坐有直立椅背及扶手的椅子。
5. 三週內避免長途開車及騎機車，並儘量繫安全帶靠近方向盤之坐姿。4-6 個星期可於辦公桌工作，依病況 3-4 個月後才可執行出力的工作。
6. 依據醫師指示，穿戴軟背架或束腹帶 6 週至 3 個月。
7. 避免舉重物，若無法避免時，應面向物品，且將物品靠近胸部，在身體扭轉時，不要抬舉重物，撿拾物品應蹲下拾取，避免彎腰的動作。
8. 應穿平底鞋或低跟鞋(一吋半最佳)，因高跟鞋會使腰椎彎曲度增加。
9. 術後 2 個月內可做輕度工作，較重之工作應在醫師評估下進行。

### 【圓滾木翻身法圖示】



參考資料來源：成大總院 8A

製作單位：5W

製作日期：111.02

修訂日期：113.08

DL-05-1-011



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您