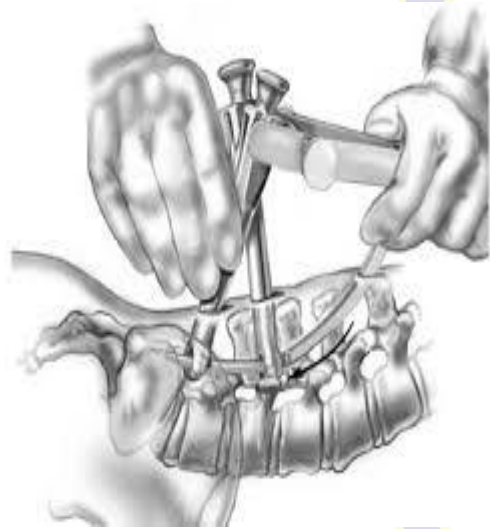
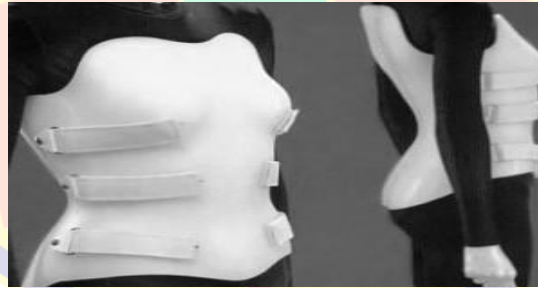


脊椎手術後活動指導



手術後注意事項

- 脊椎手術後，可以翻身活動，傷口在背部可以平躺。翻身須採圓滾木式，可使用中單協助，保持脊椎呈一直線。
- 吃飯時可將床頭搖高不超過 45 度。但若起身離床則必須穿著背架，才能站起來(大約在手術後 3~5 天)。
- 通常醫師會依照手術種類，建議你量製適當的背架。



- 手術後因活動不便會放置導尿管，且會服用軟便劑，以促進排便順暢。

手術後的運動

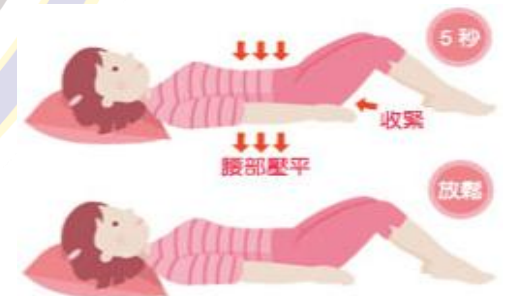


足部運動

- **腳底背曲(Dorsal Flexion):**將腳底向上朝向腿部彎曲
- **腳底屈曲(planter flexion):**將腳底向下遠離腿部彎曲
- **足部旋轉(Ankle pumping):**關節向內或向外劃圈

腹部運動

疼痛控制下，練習作腹式呼吸活動。通常一天做 20~50 下，逐漸增加，每次收縮 5 秒後再慢慢放鬆。



● 下床活動注意事項

- ✚ 手術 3~5 天後，就可以穿背架坐起或下床活動。背架必須先躺著穿好，然後依護理師指示，先坐床緣；坐著不會暈時，再下床站；採漸進式下床方法。
- ✚ 手術後下床活動時，需要使用助行器輔助，以降低下床跌倒的機會。
- ✚ 一般背架需穿戴 2~3 個月，以確保骨頭癒合可以減低再復發的機會。

穿背架注意事項

- 躺著穿、脫，先穿好背架才可坐起；背架貼身即可，不必太緊。
- 不可以坐太矮的椅子，因椅子太矮，背架會卡到大腿。

- 會陰的清潔，由前往後擦拭。
- 吃飯或坐馬桶時，可稍微放鬆背架。
- 拆線後一周，就可以沖澡(但不可浸泡)。洗澡時，可脫下背架，勿超過 20 分鐘，切記勿彎腰、勿蹲。



- 除非醫師特別交代，躺著的時候，不需要穿背架。

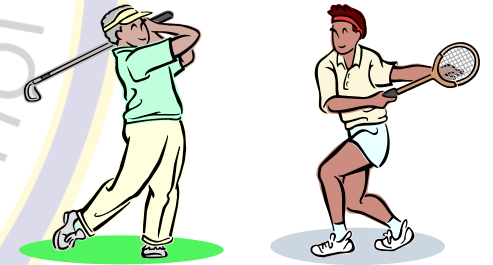
出院後的活動運動

- 夫妻的性生活，通常在第三個月便可開始。
- 術後即可在家屬陪同下穿著背架上、下樓梯。
- 術後一個月可乘坐機車。

- 游泳、慢跑，通常在 4~6 個月後就可開始。



- 運動可慢慢增加次數；若是較激烈的運動，例如網球、羽毛球或高爾夫球，通常在 10 個月至 1 年，較為恰當。



參考資料來源：成大總院 7A
製作單位：5W
製作日期：112.08
修訂日期：113.08
DL-05-2-019