

脊椎手術前後 衛教指導手冊

✚ 手術前護理指導

1. 為了加強診斷和確定原因，必要時醫師會安排診斷的檢查如：
X光攝影、電腦斷層、磁振造影等檢查。
2. 醫護人員將提供手術相關衛教指導，如：麻醉方式、手術後臥床時間、翻身姿勢、深呼吸、有效性咳嗽以清除痰液等，以促進肺部擴張。
3. 脊椎如何維持正確直線位置，及避免手術後脊椎壓力過大造成您進一步損傷，醫護人員將教您圓滾木式翻身。
 - (1)仰臥時，可用枕頭抬高腿部，以放鬆背部肌肉，減少疼痛。
 - (2)側躺時，仍須注意維持脊椎成一直線，臀部稍往後，以維持平衡，並可膝蓋彎曲大腿，兩膝之間夾一枕頭。
4. 依醫囑於手術前量製背架，會告知您一般約於手術後3天開始使用背架下床活動。
5. 醫師會解說手術過程、風險及手術骨材說明。
6. 經醫師解釋後，填妥手術說明書、手術同意書及麻醉同意書。
7. 手術前依醫囑須執行抽血檢驗、胸部X光、心電圖等檢查。
8. 手術前一天晚上12點或手術前8小時請您開始禁食，包括水、藥物和任何食物。
9. 手術前一天請先洗澡清潔皮膚，若醫師於您的手術部位標記，請勿洗掉。
10. 手術當天換上手術衣並打上點滴，當天請勿上妝、須去除內衣褲、項鍊、戒子、手環、活動假牙、義眼、隱形眼鏡、指甲油，以便手術過程中護理人員可觀察您的四肢血液循環。
11. 手術後背部會有傷口及引流管留置，您身上會有尿管及可能會有點滴輸液的中心靜脈導管。

✚ 手術後護理指導

(一) 飲食

手術返回病房後先禁食兩小時，兩小時後可喝水，若無噁心嘔吐就可正常飲食。若無其他疾病的飲食限制，請多攝取高蛋白及維生素C食物，以促進傷口癒合，如：魚、肉、蛋、奶類，柑橘類、柳丁、木瓜、芭樂、奇異果等水果；另外請多攝取高纖維食物，如：菠菜、青江菜等蔬菜類以促排便順暢，維持正常體重可減輕脊椎負重。

(二) 復健與肢體活動

1. 手術後約第3天，依醫師指示下坐至床緣，雙腳下垂，避免因雙下肢無力跌倒，醫護人員將協助您穿著背架，以及指導助行器使用的方式，背架僅洗澡及睡覺時可以移除。
2. 手術後第3天，經醫師評估後可採漸進式下床活動，須在家人陪伴下下床行走，活動時間以個人耐受度及恢復狀況而定。
3. 手術後2~3天，經醫師評估後可穿背架下床活動：
 - (1) 下床前：先以圓滾木翻身法側臥，背架置妥於床上-->仰臥-->固定背架。
 - (2) 下床時：側臥至床邊-->以手臂力量撐起身體-->同時雙腳下垂至床下後坐起。



先側臥



以手臂力量撐起



雙腳下垂



正確-坐著穿鞋(○)



不正確(x)

- (3) 鞋子：請穿平底鞋，鞋子需有防滑功能。

(4)下床後：可站立、行走；避免久站，站立時脊椎維持平直、縮下腹部，可減少脊椎之壓力。



正確站姿(O)



不正確(X)



不正確(X)



不正確(X)

4.手術後 6~7 天，維持正確坐姿，可坐在硬且有椅背的椅子上；可使用腳凳減少背部壓力。

5.勿彎腰及扭轉身體，避免坐低於膝蓋的椅子，或低而深、軟之椅子，例如：沙發或矮凳。



正確坐姿



不正確坐姿



不正確坐姿

6.如有患部疼痛、麻木加劇、腿無法抬高等情形，須告知護理人員。

7.一般活動原則：

(1)第 1 星期：可短距離散步、坐車但不可駕車、提重不可超過 3 公斤。

(2)第 2 星期：可坐、站、散步及短距離開車，但仍然不可劇烈運動。

(3)第 3、4 星期：能從事一些輕鬆的工作，但絕對禁止造成背部壓力的動作，例如：提重物、旋轉等。

(4)第 8 星期：可開始從事適當勞力工作，但仍須避免旋轉及提重物。

(5)第 12 星期：可逐漸恢復以往的工作量，但避免由高處搬重物。

(6)半年到一年：活動可以恢復到正常，但避免頭、腰部過度勞累，預防脊椎或疾病再復發。

(三)疼痛處理

手術後會有一些疼痛感，醫師會評估視需要提供止痛藥，減緩症狀。除了藥物外，可以使用深呼吸技巧、看電視、看書、聽音樂、與家人聊天等方式，轉移對疼痛的注意力。出院後醫師會開立口服止痛藥使用。

(四)傷口照顧

- 1.住院期間每日護理人員會協助換藥，出院時會指導家人換藥技巧。
- 2.傷口請保持乾淨，兩週內勿碰水。
- 3.若傷口滲濕或染污，請立即消毒傷口並更換敷料。
- 4.傷口須由單一方向消毒，切勿來回擦拭，消毒完成後，須用無菌紗布覆蓋並固定。
- 5.醫師會每日檢查傷口，一般約 10~14 天後拆線，拆線 2 天後可淋浴。
- 6.手術後引流管勿拉扯折損，注意引流液顏色與量，若有鮮紅或量多等異常狀況，請立即通知醫護人員。
- 7.每日換藥時，請仔細觀察有無感染情形，如發燒、局部紅腫、疼痛程度增加及有分泌物流出等狀況，應立即回門診處理。

居家保健

- 1.注意床鋪平整，睡較硬的床，勿半坐臥躺於床上。
- 2.當您翻身、下床、抬重物等動作時，應避免彎腰，如要撿拾東西，採屈膝方式，以維持脊椎直線姿勢。
- 3.仰臥時，請記得放一個枕頭在您的膝下，可以減少背部所受的壓力。當側睡時，請放一個枕頭在兩膝之間。

- 4.請漸進式的增加您的活動量，勿過度勞累，避免久站、久坐，活動中間宜有足夠的間歇性休息。可使用腳凳減少背部壓力，坐椅子要有靠背，不可坐沙發、矮椅子、蹲廁所等，坐時避免雙腳交叉。
- 5.當您的行動能力回復到正常時，須在醫師評估後，才可駕車及騎乘機車。
- 6.不宜突然伸張、扭轉、彎曲或搖動背部肌肉，以免扭傷腰部。
- 7.上下樓梯時要注意維持腰部平直。
- 8.通常1~2個月內即可回復輕微工作，較重的工作應在醫師評估後進行。恢復工作時宜漸進式每日增加工作時數，手術後一年內要注意避免頸、腰、背過度勞累。

如有下列情況，請盡速回診

- 1.傷口發炎徵兆：紅、腫、熱、痛、壓痛、發燒及分泌物流出等情況。
- 2.當腿部活動功能變差、感覺疼痛、麻木感、無力症狀加劇或大小便習慣異常時。
- 3.背部受到外傷、撞擊或再度受到傷害時。

參考文獻

- 劉雪娥、王桂芸、馮容芬總校閱（2010）·脊椎手術·於王桂芸等編著，*新編內外科護理學*（三版，166-171頁）·台北市：永大。
- 袁素娟(2013)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學*(六版，496-643)·台北市：華杏。