

椎間盤突出(未手術)衛教指導



❖ 注意事項

1. 於輕度或中等度症狀，可採保守療法，使用止痛及肌肉弛緩劑。
2. 減少不必要的行走、彎腰或提重物，尤其是長久行走、站立或急速的彎扭腰部。
3. 避免經常性的彎腰工作，或彎腰提舉物品，應以彎曲膝蓋腰身直立之方式，避免造成腰部過度受力，加重病情及不適，更應避免提重物。
4. 避免坐沙發椅，及低於膝蓋高度之椅子，床舖也不能太軟，皆有助於避免腰部受力。
5. 睡於硬板床，要下床時，也要注意姿勢，以免加重病情，應先從仰臥，將身體小心地向無痛乏力的健側側臥，即健側在下，兩膝關節屈曲，緩緩把雙腳移到床外，然後慢慢用手肘及手，把上身撐起，患者便可很容易地坐起。這樣可減少腰部屈曲、側轉等不利腰部的動作。
6. 熱敷或物理治療，可減輕疼痛，但最好經醫師指示。
7. 急性期症狀厲害，則需完全臥床休息，待症狀緩和，才開始有限度的活動並往往需要穿上軟性背支架，**以支持脊椎。**
8. 一般而言，在接受過積極的復健治療六週後仍有下肢疼痛或腳麻現象就可能需要手術治療，青壯年需工作但症狀反覆出現的患者也都需要手術治療。

參考文獻：

- 馮容芬(2016)·神經系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理下冊(七版，122~126)·台北市：華杏。
- 范君瑜、曾瑛容(2017)·神經系統疾病病人的護理·於蔡秀鸞總校訂，最新實用內外科護理學下冊(最新修訂版，17-193~17-196)·台北市，永大。

