編印單位: DON-4-骨 009 制定日期:98年02月01日

修訂日期: 111 年 11 月 11 日第 9 版

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.减少不必要的行走、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.經醫師指示可執行熱敷或物理治療,以減輕疼痛。
- 7.急性期症狀厲害,則需完全臥床休息,待症狀緩和,可採漸進式活 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可改善,若仍有下肢疼 痛或腳麻現象就可能需要手術治療。

參考文獻:

馮容芬(2016)·*神經系統疾病之護理*·於劉雪娥總校閱,成人內外科護理下册(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。