

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

脊椎手術病人預防再復發之護理指導

- 一、避免背部用力或抬舉重物。
- 二、一年內避免頸、腰、背部過度勞累，必要時要時要更換工作方式，以防再發。
- 三、12 週後開始訓練背部肌肉運動。可在地毯上或墊有木板床上實施。
- 四、注意事項：
 - (一)剛開始，若感覺背部肌肉緊，可先泡過熱水澡後再作運動。
 - (二)要持之以恆，慢慢訓練。
 - (三)由 1- 6 項慢慢增加，若實在很疼，即可停止。
 - (四)無任何特殊不適，再接作 7-9 項動作，可使背部肌肉強壯，增加背肌張力即彈性。