



脊椎手術病患出院前護理指導

- 一、假如使用保護架，要依照指導者所示及建議穿脫護架，在脫下護架後隨即檢查您的皮膚。
- 二、縫合處拆線後才能沐浴。
- 三、按您所能忍受的程度來活動或移動。
- 四、切記！經常保持背部的垂直，用您的髖關節彎腰，而非用背部來彎腰。
- 五、坐時，保持背部垂直，使用直背式的坐椅，儘量避免彎身向前。
- 六、要慢慢地持續的增加您的生活，但要足夠地、間歇性地休息。
- 七、睡覺時保持您膝蓋彎曲，可減少背部的拉緊，所以當您側臥時，宜置枕頭在兩腿膝蓋間，平臥時置一枕頭於小腿下。
- 八、勿採俯臥，因會增加脊柱的彎曲度。
- 九、避免開車，直到您的活動已恢復正常。
- 十、假如您的大夫對您的活動限制時，一定遵守直到門診複查為止，並詢問下一步處理步驟。
- 十一、無任何不適且能活動時，就可以回到工作崗位，但開始工作時間不宜過長，宜使身體能適應。
- 十二、如果有下列情況，即應通知醫師：
 - (一)有發炎的徵兆：紅、腫、熱、痛、壓痛、發燒及分泌物流出等。
 - (二)背部受撞擊或再受到傷害時。
 - (三)感覺腿部運動有改變時。
 - (四)由於疼痛不適而不能增加活動範圍時。