



# 高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

## 胸腰椎手術及照護

當腰椎出現退化性病變或脊椎意外受傷導致神經損傷，會產生下背痛或腰臀部的肌肉酸痛、無力，如果壓迫神經，更會引起坐骨神經痛及肢體麻木、大小便困難等不適症狀，影響日常生活功能或產生跌倒風險。胸腰椎手術乃利用減壓方式改善神經壓迫，以改善腰臀部及下肢不適感。

### 一、手術適應症

- (一) 椎間盤突出或骨刺
- (二) 脊椎狹窄症候群
- (三) 脊椎滑脫症
- (四) 脊椎骨折
- (五) 脊椎腫瘤（原發性或轉移腫瘤）
- (六) 脊椎感染
- (七) 退化性關節病變

### 二、術後注意事項

- (一) 採圓滾木翻身，保持脊椎一直線。
- (二) 手術後兩週內盡量臥床休息，術後避免過度活動影響傷口癒合，之後視個人能力採漸進式下床活動。
- (三) 胸腰椎手術病人術後可穿著背架，為保護手術部位，背架穿著時間約3~6個月，睡覺或臥床時不需使用，但坐起及下床活動時務必穿著背架。
- (四) 避免彎腰、提重物（大於2公斤）、久站，坐過低、過軟之椅子（沙發），可使用腳凳以減少背部壓力。
- (五) 術後傷口保持乾燥避免滲濕，依照醫師指示下換藥，約 7-10 天可拆線，拆線後傷口2-3天才可碰水。
- (六) 維持正確姿勢，活動時保持腰背平直：
  1. 站立時應抬頭、挺胸、收小腹，適時變換姿勢及活動。
  2. 坐姿時應減少身體前傾，臀部緊貼椅背不留空隙。
  3. 臥姿時以側睡或仰睡為主，不可長時間俯睡。
- (七) 定期門診追蹤，術後傷口若有紅、腫、熱、分泌物或疼痛加劇等情形，請立即返診。
- (八) 保養骨骼健康，多補充鈣質及維生素D之飲食治療，才能有

效增加骨質量，以預防骨質疏鬆。

### 三、居家保養

#### (一) 睡眠環境

睡眠時避免過硬或過軟的床墊，應選擇軟硬適中之床墊及枕頭。若頸部下方出現空隙時，可使用將毛巾捲成圓筒狀塞於其間，採側臥姿睡眠時，選擇與肩同高且枕面較大的枕頭，也可將浴巾捲成直徑約15公分的圓筒狀充當枕頭。

#### (二) 拿取物品方法

將身體靠近物品，不可彎腰取物，應以單膝蹲下取物，欲改變方向時應將身體整面改變全身方向，避免半身扭轉。

若您返家後有任何疑問，可來電諮詢 (07) 8036783轉3602、3603 (6A病房) 或3622、3623 (6B病房)

**小港醫院外科病房關心您**