

## 椎間盤脫出（HIVD）患者手術之護理指導

### \* 為什麼椎間盤會脫出？

椎間盤凸出最常在搬重物的時候發生，尤其是姿勢不良的狀態下，更容易發生。一旦發生椎間盤凸出，會有明顯的下背痛，甚至產生下肢酸、麻、痛以及無力的症狀。最常發生椎間盤脫出的部位：腰椎椎間盤凸出最常發生的位置是在第四、五腰椎之間以及第五腰椎、第一薦椎之間。

### \* 術後注意事項：

1. 術後傷口有引流管留置，需保持引流管之通暢，避免引流管反折受阻或不當拉扯。
2. 一般手術後應臥床休息，待醫師指示何時下床活動，應在床上先穿著背架，才可下床走動，開始時，一次下床時間不超過半小時，背架需穿著多久，由醫師決定。
3. 臥床時，可由他人協助翻身活動或採圓滾木式翻身，應保持背部平直，以免手術部位再度受創，此時可利用軟枕支托，減少背部肌肉過度用力。
4. 通常腿仍會有抽痛的情形，或小腿會有抽痛的情形，這些現象是無妨礙的，慢慢會恢復。
5. 如果手術前有麻木感或無力的現象，可能要幾個星期後才會恢復。
6. 當活動增加後，疤痕組織伸展而覺得背部搔癢不適，不需減少活動，此現象約會維持 1~2 個月。

### \* 正確的上下床姿勢：

將身體挪向床緣 → 向外側臥 → 將腿伸出床緣，以手支撐上身坐起，床放最低 → 坐於床緣時，腳若懸空可使用腳踏墊 → 盡量避免坐於床上。

### \* 椎間盤脫出患者手術後生活須知

- (1) 第一週：充足的睡眠及休息，可以坐車，但不可以駕駛，勿舉重。
- (2) 第二週：活動量可以增加，但勿疲累，睡眠仍要充足。
- (3) 第三週：可以做輕度的工作。
- (4) 第四週：可以正常的活動，但避免重覆彎腰的動作或過度轉動，舉重勿超過 20 公斤，手臂吊重勿超過 10 公斤，第八週以後：無限制
- (5) 背架仍應繼續使用 3~6 個月，且正確姿勢穿戴，保持床單平整，睡硬板床或硬式彈簧床。
- (6) 維持適當體重，減少腰背部壓力，避免提重物，彎腰情形；如要撿拾東西，採曲膝方式。
- (7) 飲食應多攝取高鐵、高蛋白質、維他命、高纖維食物（如葡萄、蘋果、櫻桃、魚類、豆類、蔬菜、水果等），以獲得足夠之營養並預防便秘及用力解便時造成之疼痛。
- (8) 一年內避免頸、腰、背部過度勞累，拾取地上物時，請蹲下彎身取物。

\* 定期返診檢查，傷口如有紅、腫、熱、痛，症狀又再度復發時、腰痛加劇等情形應即刻回診。

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務  
敬祝您 身體健康、平安喜樂！

