

脊椎手術

一、何謂脊椎手術：

脊椎病變種類繁多，包括外傷(骨折或合併脫位)、先天性病變、退化性病變，發炎、感染、腫瘤、脊椎畸型(常見為脊椎側彎症或背凸症)等等，侵犯的部位可能是頸椎、胸椎、腰椎、薦椎或尾椎。大多數脊椎病患的症狀都因骨折或神經受到壓迫引起，而目前脊椎手術最主要是以解除神經壓迫，骨折復位術後能有一穩定之脊椎。

二、造成脊椎疾病可能的危險因子：

脊椎變形(如脊柱側彎或駝背)疾病、脊椎退化疾病、脊椎創傷疾病、脊椎感染疾病等。

三、脊椎疾病常見的症狀：

脊椎病變最初的症狀常是局部的疼痛。倘若只是短時間的疼痛，並且日漸緩和則通常沒有大礙。反之，由某些脊椎病變所引起的疼痛則會持續很久甚至逐漸加重。

不論是否曾有脊椎部位的疼痛，若持續出現手腳軀幹疼痛、感覺異常或是無力等現象，有可能是由於脊椎病變壓迫到神經所引起。特殊部位的脊椎病變造成脊髓神經壓迫時，也會出現大小便和性功能的障礙。輕度脊椎病變造成的疼痛通常在乎躺之後都能緩解。在少數特殊的疾病，例如腫瘤或感染等原因所造成的脊椎病變，會出現平躺休息時症狀卻加劇，甚至夜間因疼痛而無法入眠的少見病徵。老年人和患有骨質疏鬆症者，即使僅僅負荷少許的重量或遭遇輕微的外力傷害，都有可能導致脊椎骨折，嚴重時甚至會造成脊髓神經的壓迫。

四、什麼情形需要手術：

早期的脊椎病變，大多可以經由適當的藥物治療配合復健運動和姿勢調整來加以改善。但是到了晚期的脊椎病變，需要施行手術矯治的機會就很高了。

五、手術後照護指導：

1. 手術後 3-4 天內傷口較疼痛，當您疼痛厲害時請告訴護理人員，我們會給您止痛劑來減輕疼痛。
2. 手術傷口通常在滲液多時醫護人員會幫您換藥，依傷口情況決定換藥次數，若傷口情況良好，則不需要每天換藥。
3. 手術後依醫囑可喝開水或需等排氣才可喝水，若無嘔吐、反胃不適感，才可採漸進式飲食，由流質、軟質改為正常飲食。

六、手術後應保持正確姿勢：

1. 手術後要維持腰背平直，包括臥床、坐、站立皆應保持腰背平直，勿彎腰。在您臥床期間，應採圓滾木式翻身法，且應至少每二小時翻身一次，並經常活動上、下肢。
2. 正確上下床方法：當醫囑可以下床時，先翻身側睡，再以手臂的力量將上身撐起來，雙腳垂放於床邊坐起，待適應姿勢的改變後，再慢慢的站起來。上床時則依前述相反的方式執行即可。
3. 依病情需要由醫師決定是否需穿著背架，並會協助聯繫製作。若需穿著背架，請先穿好背架，再下床活動。

七、返家後照護指導：

1. 一般姿勢：務必要保持正確姿勢。

- (1) 站立及行走：走路時腳尖要向前方，以腳後跟做身體的主要支持，胸部略向前傾，。避免穿高跟鞋。站立時要抬頭挺胸，背部平直，收縮小腹，兩眼向前看。醫師決定下床是否需穿著背架及使用助行器。
- (2) 坐：椅子需有靠背，使脊柱靠向椅背，使腰部與靠背間的空隙儘量減少。任何情況下，坐椅子時要背部平靠椅背，臀部坐滿整個椅背。
- (3) 躺：睡較硬的彈簧床，~~一~~避免睡軟的床墊。
- (4) 工作：避免長時間的站立工作，，工作中常常休息一下，略做運動，以鬆弛肌肉。
- (5) 開車：座位要符合人體功學或運用椅墊，坐椅可向前拉使駕駛盤，將膝彎曲，長途駕駛時，每兩小時休息一次，作散步以鬆弛肌肉的緊張。

2. 搬取物品時：

- (1) 抬物品，撿東西：儘量保持腰背部平直，蹲下以彎曲膝部代替彎腰，靠大腿肌肉用力站起，不用腰部力量。絕不可彎腰搬東西，動作要慢，物品儘量靠近身體。
- (2) 取高處物品時：用矮凳墊高來取物，勿踮腳取拿。(3) 手術後三個月內避免提舉重物。

3. 控制體重：維持適當的體重。

標準體重的算法：男：〔身高(公分)－80〕×0.7＝體重(公斤)

女：〔身高(公分)－70〕×0.6＝體重(公斤)

4. 不可突然伸張、扭轉、彎曲或搖動背部肌肉以免扭傷腰部。

5. 用長柄掃把、拖把做清潔工作，勿彎腰；刷牙洗臉時，膝微彎或坐椅子，勿彎腰。

6. 手術傷口拆線後即可沐浴，沐浴最好用淋浴。

7. 穿鞋時，坐著或蹺腳穿，或請別人幫忙穿。

8. 採漸進式增加活動量，避免劇烈運動；請遵照醫師指示漸進式恢復日常工作。


9. 如果需要穿護腰、背架者，請遵照醫師指示穿著背架，需先穿好才可以下床活動。
10. 手術後的性生活請再予醫師討論。
11. 一年內避免背部過度勞累或粗重工作。
12. 依醫師指示定期回來複診；傷口若有紅腫、滲液、發燒等情形，應該及早返院檢查。
13. 禁忌以均衡為宜，避免刺激食物如：辛辣、酒精（喝酒）、咖啡等。並且禁抽菸。

參考資料

馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬等編著(2022)·劉雪娥總校閱·成人內外科護理下(八版)·台北市：華杏。

袁素娟(2022)·肌肉骨骼系統疾病之護理·劉雪娥總校閱·成人內外科護理學(八版)·台北市：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 10 病房分機 8901、8902

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2023年03月校閱