



脊椎手術病人照護指導單



適當的照護，可以減少手術部位受到再次傷害

住院中照護指導



1. 手術後傷口疼痛加劇時，請告訴護理人員
2. 手術傷口，依傷口情況決定換藥次數
3. 手術後若無嘔吐、反胃，飲食順序由流質→軟質→正常飲食
4. 冰敷可減少傷口疼痛與腫脹感

手術後應保持正確姿勢

1. 手術後要維持腰背平直，臥床、坐、站立，皆勿彎腰
2. 活動：臥床期間應每二小時翻身，改變姿勢時須維持頭頸、腰部直線
3. 下床方法：側躺→雙腳著地→坐起
上床方法：手撐床→側躺下後再翻身平躺
4. 背架與頸圈：穿著背架或頸圈，請依指示在床上穿戴好，再下床活動



腰背保持直線

返家後注意事項

1. 術後三個月內勿拿重物勿彎腰，拿東西時物品貼於身體中心
2. 維持適當的體重
3. 傷口使用防水敷料後或拆線後可淋浴
4. 術後一個月可泡澡，背架只有在睡覺及沐浴時才可不穿
5. 術後可開車
6. 術後三個月可騎摩托車/腳踏車
7. 按醫師指示定期返回門診檢查。
需立即回門診檢查狀況：
(1) 傷口有發炎、紅腫、發熱或疼痛等。
(2) 背部再受到外傷或撞擊時。
(3) 手、腳麻木再度復發時。



愛護脊椎正確維持姿勢很重要

上下床方法



側躺 腳垂放床邊 坐起 站立

維持正確姿勢



錯誤姿勢要避免



知識測驗區



1. () 我能在床上穿好背架再下床走動。
2. () 我能維持腰背平直，臥床、坐、站立皆勿彎腰。
3. () 我能遵從醫師指示避免手術部位遭到撞擊

手術後床上肌力訓練

運動原則

脊椎術後規律復健運動
目的在加強背肌力量
幫助患者回復日常活動
建議的運動時間與頻率
每天1-3次，每次10-30分鐘



肩關節屈曲運動



雙手舉向頭部方向慢慢伸展
掌心向上，腰背保持直線

腳伸直向上抬腿運動



膝蓋伸直，手上抬高
約30-45度，暫停3秒，再緩緩放下

參考資料：蘇美滿總校閱(2012)·復健護理學(二版)·台北市：永大。
若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉接 分機_____

天主教中華聖母女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您 2023年12月製

2024年12月第一版制

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。