

腰椎術後照護須知

一、手術後護理

1. 若有傷口引流管，避免管路扭折及自行拉扯管路，保持管路順暢且低於傷口引流。
2. 若體力許可，儘早下床活動，下床前務必正確穿著背架。
3. 視需要時下床活動時可使用輪椅或助行器。
 - 3.1 下床前：先以圓滾木翻身法側臥背架置妥於床上→仰臥→固定背架。
 - 3.2 下床時：側臥至床邊→以手臂力量撐起身體→同時雙腳下垂至床下後坐起（請穿平底鞋，勿穿高跟鞋，鞋子需有防滑功能）。
 - 3.3 下床後：可站立、行走；避免久站，站立時脊椎維持平直、腹部收回、將膝微彎，可減少脊柱之壓力。
 - 3.4 勿彎腰及扭轉身體，避免坐低而深或軟之椅子，例如：沙發；可使用腳凳減少背部壓力。
 - 3.5 如有患側疼痛、麻木加劇、腿無法抬高情形，須告知護理人員。

二、飲食原則

1. 多攝取高蛋白、高纖維、維他命及含鐵之食物（如：魚類、豆類、蔬菜、水果等），以獲得足夠之營養且要多喝水（2500～3000cc/每天）。並預防便秘及用力解便時所造成的疼痛。

三、傷口護理

1. 保持傷口清潔及乾燥，若滲濕立即告知護理人員，未拆線前，請採擦澡方式清潔身體，勿泡澡。
2. 若傷口有引流管者，須保持引流管通暢並低於傷口處，引流液有不正常顏色、量或異味，請立即告知護理人員。

四、定期返回門診檢查。

五、其他需立即返診的情形：持續發燒不適

新泰綜合醫院關心您

02-29962121

制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06