

一、前言：

主要是因椎間盤的退化，長時間身體的重量壓迫，導致椎間軟骨脫出，易發生於第四、五腰椎和第五腰椎～第一薦椎。

二、手術適應症：

1. 腰椎椎間盤突出症。
2. 脊椎狹窄症合併不穩定。
3. 脊椎滑脫症。
4. 因前次脊椎手術造成鄰近節續發性不穩定。
5. 椎間盤退化症引起的下背痛。

三、術前注意事項：

1. 坐的時候應保持腰部挺直，不應彎腰駝背。
2. 站時應縮小腹翹臀，勿將小腹突出且勿彎腰搬重物。

四、術後注意事項：

1. 禁久坐、久站及彎腰。
2. 翻身：保持背部成一直線，每二小時以圓滾木式翻身法翻身，動作要慢勿急。
3. 三個月內避免提重物（不可超過10公斤）和彎腰，拾地上物品時，儘量採用蹲姿。避免騎機車，以免腰部受傷。
4. 傷口照護：出院時若未拆線，每天使用優碘消毒，紗布覆蓋；若傷口弄濕則須再換一次藥。

五、居家照護：

1. 營養補充：採少量多餐，要增加高蛋白質和高纖維的攝取，以促進傷口癒合和促進排便順暢。
2. 保持良好之站、坐、蹲、睡的姿勢，維持脊柱平直。
3. 按醫師指示穿著背架，至少穿著三個月。
4. 行走時穿休閒鞋襪、勿穿拖鞋，因拖鞋易滑落較危險。
5. 需要時予以助行器使用。
6. 操作家事時，儘量使膝關節略彎曲，勿直接彎曲背部或腰部。
7. 性生活可於手術第四週恢復。
8. 一年內避免頸、腰背部過度勞累，以防再發。
9. 女性勿穿細跟高跟鞋。
10. 取物時儘量靠近身體。

六、若發生下列情形，請儘速回急診處就醫：

1. 傷口有紅、腫、熱、痛等發炎徵兆。
2. 傷口有異常分泌物流出。
3. 背部受到外傷或撞擊。
4. 腿部的感覺和運動有所改變時。
5. 持續性發燒和不適時。

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

祝您 身體健康 萬事如意