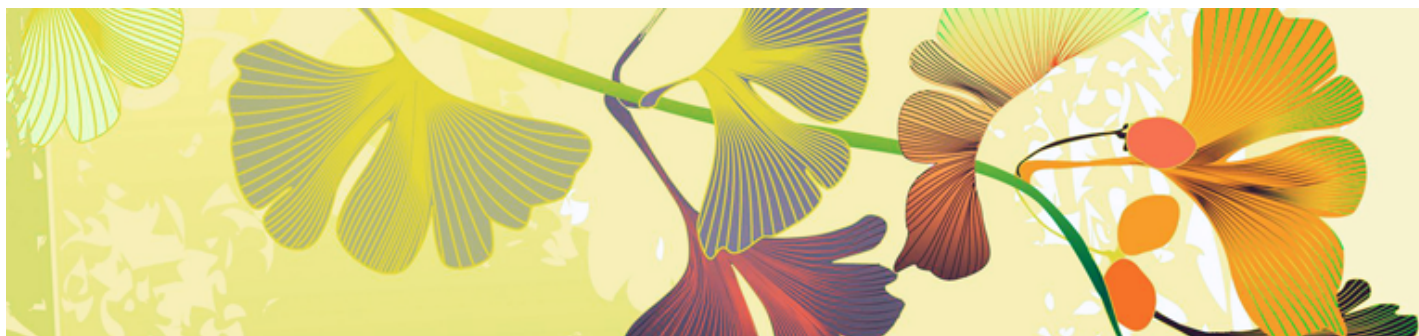




腰椎手術後注意事項

- 手術後若沒有噁心、嘔吐或其他特殊情形，就可以開始進食，以軟質飲食為佳。
- 手術後傷口拆線前盡量避免沾濕，若沾濕就要立刻更換敷料。

手術後的運動

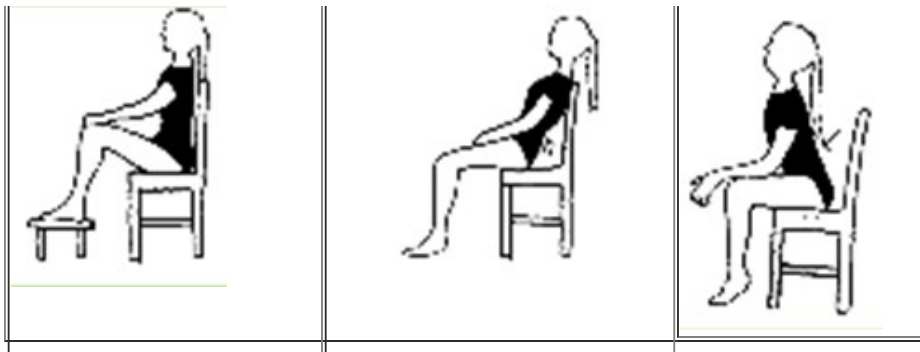
- 未經醫師許可開始使用背架前，需平躺臥床休息，不可坐起或下床。(但有些病人不必使用背架、醫師會建議何時可起床活動)
- 於臥床時可自行翻身，採圓滾木翻身，保持脊椎一直線。
- 使用背架需於臥床時穿好才可坐起。
- 經醫師許可開始使用背架後，除臥床外其餘時間都必須使用背架。
- 背架需在臥床時才可脫下。
- 手術後兩週盡量臥床休息，之後視個人能力狀況做適度運動。
- 背架約使用 3 ~ 4 個月，經醫師同意後才可停止使用。
- 手術後 2 ~ 3 個月盡量避免繁重的工作及不適當的姿勢。

如何正確起床?

起床時先側身至床緣	以兩手將上半身撐起來	然後坐起
		

坐姿

上半身維持直立姿勢	坐時不可斜倚在椅子上	椅子太高或太矮 都不適合
-----------	------------	-----------------



撿東西

撿東西時要走過去， 蹲下來撿	提東西兩腿分開， 腰保持直立才可提起來
	

定期回診

出院後需定期回診檢查，若有下列情形需儘速就醫：

- 傷口紅、腫、熱、痛。
- 傷口劇烈疼痛。
- 腰部再度受傷或受到外力的撞擊。
- 下肢突然有酸、麻、疼痛加劇的情形。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機5034
HE-20052