

椎間盤突出症手術護理指導

什麼是椎間盤突出：

脊椎骨與脊椎骨之間有軟骨充當緩衝墊，這種軟骨就稱為椎間盤。如果椎間盤變形、移位或破裂就會壓迫到附近的脊髓與脊神經，這種情形就稱為椎間盤突出。

臨床症狀：

- 頸椎間盤突出：頸部僵硬、酸痛及肩膀或肩胛骨處的酸痛。
- 腰椎間盤突出：下背痛、臀部、大腿後外側、小腿外側到足部，即沿著坐骨神經分佈區域散播刺痛及麻木。

護理指導：

- 術後三個月內，勿提重物及拉鐵捲門、抱小孩、騎摩托車，以免脊椎內固定物移位。
- 傷口未拆線前，不可淋浴或盆浴，只能擦拭；拆線後二週才可洗澡。
- 洗澡時，先坐椅子上脫掉背架及衣服洗澡，洗澡洗完再穿回衣服及背架，始可彎腰洗腳，最好有人幫忙，否則需使用有柄刷子刷腳。
- 背架需依照醫師指示穿著3-6個月，甚至一年，以保護脊椎，預防再度酸痛。
- 注意行動小心，不要跌倒，且若有站、坐、臥極度疼痛需立即回診。
- 坐椅子要有靠背，不可坐沙發、矮椅子、蹲廁所等，不宜久坐。
- 腳麻的部份並非手術後馬上完全消失，需要一段時間慢慢恢復，有些神經壓迫嚴重者，需較長的恢復期。
- 多攝取高蛋白質（牛奶、蛋白、瘦肉、魚）維生素C（水果）以促進傷口癒合，多吃高纖維蔬果，多喝開水以預防便秘。
- 若有下列症狀：患部發紅、有分泌物、壓痛、腫脹、發燒、嚴重疼痛或突然變的很虛弱、血壓突然升高等，需立即回診。

