

# 腰椎脊椎滑脫症

## ■ 疾病簡介

椎間盤容易受到重力的影響及產生退化性變化，若受到突然的重力或長期承受壓力，周圍的韌帶因此受損或弱化，則髓核由韌帶間突出，壓迫到脊椎或推移椎神經(椎間盤突出症)，是坐骨疼痛最常見的原因。

## ■ 常見症狀

- 下背痛，可向下擴散至後腿
- 坐骨神經痛
- 下肢肢體感覺遲鈍、酸麻，步態跛行
- 肌肉痙攣
- 大小便障礙

## ■ 檢查

- 脊椎X光(照不同姿勢，藉此確認脊椎體滑脫及滑脫距離)。
- 核磁共振掃描(可以顯示脊髓、神經根和附近的腫大、變性或腫瘤，可以明確顯示軟組織構造)。

## ■ 處置

- 保守治療：
  - 藥物治療(消炎止痛劑、肌肉鬆弛劑)
  - 物理治療:牽引、熱敷復健
- 手術治療
  - 微創手術:為組織破壞較少與失血量較低的骨融合及內固定手術，以減少神經的壓迫。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■居家保健

- 選擇軟硬適中的床墊，以維持脊椎平直；平躺時可在雙膝下墊一個枕頭，側躺時可彎曲雙膝，並於膝間夾一個枕頭，以減輕脊椎的壓力。
- 勿坐過低的椅子及過軟的沙發，椅面建議與膝蓋等高，大腿與小腿垂直成90度。
- 坐姿時宜選擇有靠背的椅子，需貼椅背坐穩以保護您的腰背。
- 站立時應保持脊椎的自然彎曲和直立，維持正確良好的姿勢
- 禁提超過3Kg的重物，手提重物時，物品應儘量靠近身體，且須彎膝蹲下，不可彎腰撿拾東西。
- 術後三個月內，不宜執行粗重工作，需漸進性增加活動量。
- 維持理想體重，以免增加背部負擔。
- 離床大於15分鐘以上的活動(例如：做家事、上班、買菜、運動)即應起身前應先穿戴背架，以維持正確姿勢。
- 依醫師指示確實穿戴背架，醫師會視您的恢復狀況評估穿戴時間並視恢復情形漸進式回歸職場。
- 避免抽菸，以免骨骼癒合不佳。

## ■緊急返院提醒

- 當腰背及雙腳突然麻木、無力、跛行。
- 當背部受到撞擊或受傷；當活動時背部感到劇烈疼痛。
- 當開刀傷口有發紅、腫脹、熱、異常疼痛加劇或分泌物流出。
- 發燒超過38.5度、胸口不適、雙腿腫脹。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■複習一下

問題：請問何時須穿上背架？

問題2：請問背架須穿多久？可以上班嗎？

問題3：我開完刀可以彎腰嗎？

正確答案

問題1：離床大於15分鐘以上的活動(例如：做家事、上班、買菜、運動)即應起身前應先穿戴背架，以維持正確姿勢。

問題2：依醫師指示確實穿戴背架，醫師會視您的恢復狀況評估穿戴時間並視恢復情形漸進式回歸職場。

問題3：可以彎腰但不宜長時間彎腰或快速變換姿勢、拿重物及久站久坐。

參考資料：

1.馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬、周繡玲、劉莉妮...謝家如(2020)·成人內外科護理下冊(8版)·台北市：華杏

2.謝適任、唐子涵(2014)·椎間盤突出症HIVD·取自  
<http://www2.cmu.edu.tw/~cmcmd/ctanatomy/clinical/hivd.html>

3.台北神經醫學中心(2019年5月6日)·腰椎微創手術·取自  
<https://www.taipeineuro.org.tw/腰椎微創手術-衛教手冊/>



諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8021

制訂單位/制(修)訂日期：10B病房/1111010

PFS-8100-241

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮