

## 脊椎手術後復建

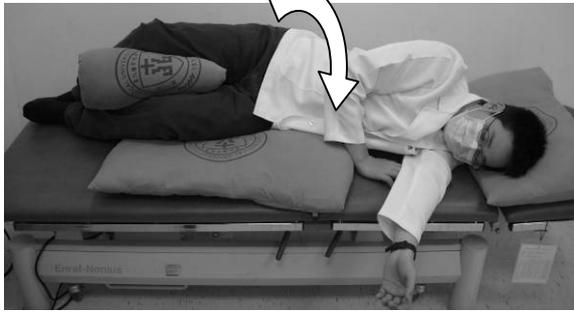
### ◎簡介

因為椎間盤突出、椎體骨折或椎孔狹窄等患者，在物理治療等保守性治療無效之下會建議進行手術，通常術後不論疼痛或生活品質上都有顯著改善。惟手術後須配合適當的運動及避免禁忌動作，以防術後背痛復發機率增加，同時讓手術效果更加提升。

### ◎運動治療

『姿勢轉移與擺位』：以下動作可讓姿勢轉換更安全，同時減緩術後的疼痛。

1. 翻身時，肩膀和臀部同時轉向同一邊，避免脊椎出現扭轉。膝蓋中間可夾枕頭。



2. 咳嗽時可抱枕頭或直接抱住腹部，可減少體內產生劇烈的壓力差，以減少不適。



3. 側躺時須注意維持脊椎成一直線，肩膀和臀部須在同平面上，避免脊椎扭轉，上方的腳可彎曲並放在枕頭上提供穩定。

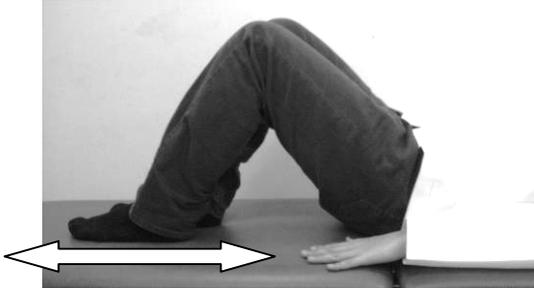


4. 從床上要坐起來時，須先穿著好背架，先翻為側躺，再從側躺利用雙手撐床坐起。

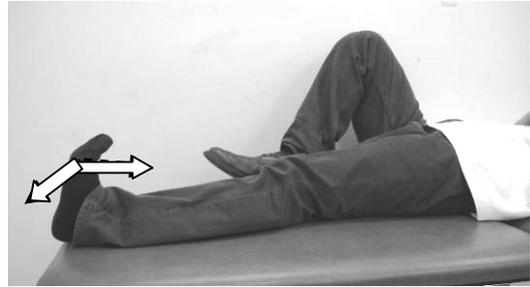


『主動活動』：避免關節攣縮，增加活動度和周邊血液循環。每回 20 次，一天三回。

1. 平躺於床，腳跟延著床面滑動，作膝彎曲&伸直的動作（大腿與床面之夾腳最多 45 度）。



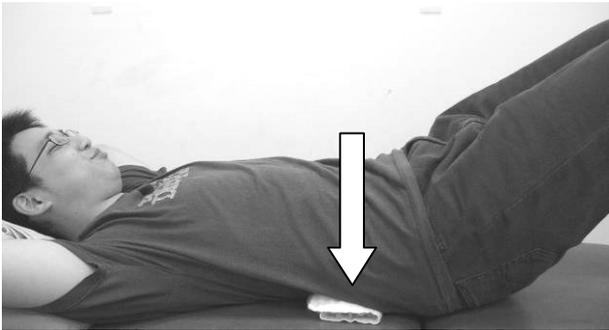
2. 平躺於床，腳踝輪流做往上翹和往下踩的動作。



『肌力訓練』：避免腹部、背部及下肢肌肉無力。反覆 20 次，一天三回。

1. 腹部肌肉肌力訓練：

平躺於床上，雙腳膝蓋彎曲約 90 度，將毛巾平放於腰椎凹處，肚子用力讓背部下壓毛巾。



2. 背部肌肉肌力訓練：

穿著背架後坐於床緣，身體挺胸坐直到感覺脊椎未抵住背架即可。



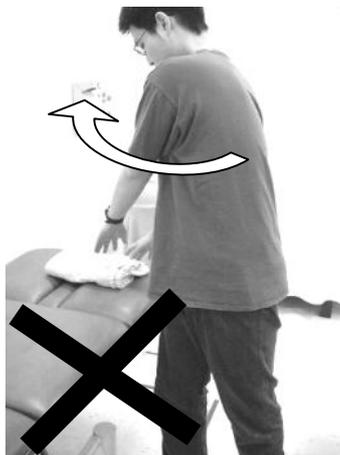
### ◎背架

背架穿著可提供脊椎支持，避免不必要的傷害。因此除了躺在床上，只要背部離開床面都需要穿著背架。穿著順序為：

先側躺從下方放入一側背架 → 翻身至另一邊側躺放入另一邊背架 → 平躺 → 背架側面下方對齊骨盆上緣 → 綁緊所有帶子。等坐起後，再調整至最佳位置。

◎活動原則及小叮嚀：

- ✓ 若需穿鞋或撿東西時，切勿彎腰，改用蹲下方式完成。
- ✓ 儘量避免轉身取物動作。
- ✓ 手術後短時間切勿負重，或激烈運動。
- ✓ 運動次數視個人情形而定，切勿過量。活動過程中有不適或疼痛的情形，請告知物理治療師再做調整。



**我們關心您的健康!**

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244  
104/03/30 修