脊椎手術後復建

■疾病簡介

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

- ■『麥勢轉移與擺位』: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。



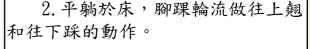
3. 側躺時須注意維持脊椎成一直線, 肩膀和臀部須在同平面上, 避免脊椎扭轉, 上方的腳可彎曲 並放在枕頭上提供穩定。



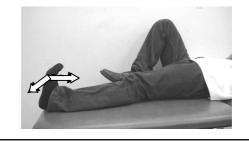
4. 從床上要坐起來時,須先穿著好 背架,先翻為側躺,再從側躺利用 雙手撐床坐起。



- ■『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。
- 11. 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)和往下踩的動作。 多45度)。







■『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 |坐直到感覺脊椎未抵住背架即可。

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



■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。
- 諮詢電話:(02)2737-2181 分機 1241#18
- 制訂單位/日期:復健醫學部物理治療組/107.04.02
- F-4200-OR-007

本單僅供參考,實際治療以醫師診治為主

