

胸 腰 椎 損 傷 病 患 自 我 照 顧

一、目的：

- (一)病患了解自我照顧之重要性。
- (二)能將自我照顧認知應用於日常生活中。

二、影響脊椎損傷因素

- (一)骨質疏鬆。
- (二)腫瘤。
- (三)外傷。

三、胸腰椎損傷的症狀

- (一)背痛。
- (二)下肢麻痺、無力。
- (三)跛行。
- (四)肌肉萎縮。
- (五)大、小便排泄失調。

四、一般胸腰椎損傷應注意事項

- (一)最初 2-6 星期臥床休息，以免受傷部位移位或壓迫，再次損害脊髓神經。
- (二)臥床期間至少每二小時翻身一次，避免皮膚壓瘡。
- (三)受傷後 48-72 小時，即可做關節活動。
- (四)做深呼吸訓練，避免造成肺炎的發生。

五、手術者應注意事項

- (一)手術後應保持背部成一直線。
- (二)床上翻身採圓滾木翻身法。
- (三)手術後床頭搖高高度之時間依醫囑而定。
- (四)攝取高蛋白、高纖維、高維生素的均衡飲食。
- (五)起床先由側躺後坐起，勿直接由床上坐起，保持背部平直，勿斜坐於椅上。
- (六)躺下時，應先坐在床上→側躺→平躺
- (七)背架穿著至少三個月。

背架穿著方法：先以抱枕翻為側臥，將背架置肋骨下緣至尾股下緣，對好背部，再翻為仰臥，將前後調整好，並穿好帶子，即可依下床方式起床。若年邁，軟弱無力或步態不穩者，宜使用助行器，以預防跌倒。

- (八)正確使用便盆

使用便盆方法：先以兩膝置枕頭，以 45°翻向一側置骨科便盆於臀部後，再翻回原位，如廁後以同法取出便盆。

六、日常生活應注意事項

- (一)保持良好之站、坐、蹲、睡的姿勢，維持脊椎成一直線。
- (二)床上活動時應藉臀部移動身體，並用雙手支撐身體重量，動作力求平穩。
- (三)做家事及提物時須彎腰蹲下，並儘量使用物品靠近身體，不可彎腰時撿東西或抬起重物。
- (四)如需久站時，應將雙腳輪流放於腳凳上。
- (五)女性患者儘量不要穿著高跟鞋。
- (六)如工作性質需久坐時，應時常改變坐姿或站起做短暫走動，轉換位置時不宜太快，且需緊縮腹部，以維持舒適。
- (七)僅可能睡硬實之床墊，床墊以躺下不凹陷為原則。
- (八)坐椅須有靠背，勿斜坐於椅上。
- (九)手術後 4-6 星期，少用坐姿、以躺、站、行走等姿勢代替。
- (十)一年內避免頭、頸、腰、背部過度勞累，以防再發。
- (十一)凡涉及講求速度之活動，身體容易碰撞或突然跳躍、扭轉之動作都要避免，如：足球、籃球。
- (十二)身體活動採散步、徒步旅行為佳，儘量避免爬高。
- (十三)若發現下列情況時，請立即返院檢查：
 - 1、患處有發炎情形發生，如：紅、腫、熱、痛等徵兆。
 - 2、患處有分泌物流出。
 - 3、背部受到外傷或撞擊。
 - 4、患肢有冰冷、刺痛、酸麻無力或跛行情形。
 - 5、厲害疼痛或不舒服，活動範圍不能增加時。

諮詢電話：(07) 7511131-2151

高雄市立民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復