

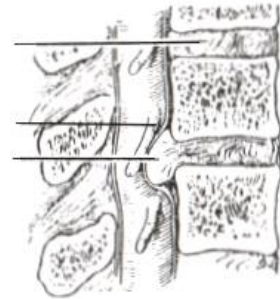
認識椎間盤突出症

國泰綜合醫院 外科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 椎間盤的位置

椎間盤位於每二個脊椎體之間，由軟骨構成，中央有一個髓核，周邊具強韌之纖維環；椎間盤有緩衝壓力的功能。

髓核
脊神經
突出的髓核



■ 何謂椎間盤突出症

當椎間盤受到突然的重力或長期承受壓力時，周圍的韌帶會因而受損或弱化，致髓核由韌帶間突出，壓迫或推移到脊神經，稱為椎間盤突出症。

■ 原因

- 年齡：三十歲以後椎間盤的彈性減少，功能較差。
- 外傷：摔傷、撞擊。
- 肥胖：小腹突出、體重過重，以致腰椎承受壓力增大。
- 姿勢不正確。
- 舉重物，腰部運動傷害。

■ 症狀

- 下背痛，疼痛會向下延伸至大腿後側。
- 坐骨神經痛或頸部神經痛。
- 上下肢體肌肉痙攣，若有咳嗽、解便、彎腰、舉物等用力動作後會加劇。
- 深部肌腱反射減弱。
- 患側神經管轄的身體部位感覺遲鈍、麻木。
- 間接性跛行症。

■ 治療

- 保守療法：
 - ◆ 絕對臥床休息二到三週至疼痛消失。
 - ◆ 休息加藥物治療。
 - ◆ 休息加物理治療。
 - ◆ 休息加藥物及物理治療。

■ 手術治療：

◆ 顯微或內視鏡椎間盤切除術：

在顯微鏡或內視鏡下清除突出的椎間盤。

◆ 椎板切除術（合併腰椎狹窄症）：

以手術方式移除部份椎體、破裂的髓核，使神經解除壓力。

◆ 傳統腰椎融合術或微創腰椎融合手術：

藉由脊椎內結合骨釘固定方式及進行脊椎減壓固定手術或兩個椎體間植入支架形成椎體間融合，以脊椎固定與骨融合為基礎，提升脊椎穩定性。

■ 手術後注意事項

■ 依手術方式不同，術後須臥床休息天數亦不同，一般約為：

◆ 顯微或內視鏡椎間盤切除術：術後隔天可下床。

◆ 椎板切除術：術後隔天可下床。




◆ 傳統腰椎融合術：1~3 天。









◆ 微創腰椎融合手術：術後隔天可下床活動。






以上時間將依病人臨床狀況及醫師解釋為依據。

- 臥床休息期間由他人協助翻身（採圓滾木式翻身法）及執行日常生活活動，以減少背部肌肉用力的機會。
- 若無特殊情況，依醫師指示，應盡早坐起、離床，離床後護理人員會協助移除尿管。
- 部份患者須依醫囑於穿上背架或頸圈後，方能坐起離床。
- 除臥床外，應隨時穿上背架以維持正確姿勢，三個月內避免提重物及騎乘機踏車。






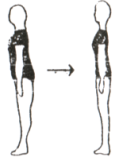


■ 日常生活注意事項

	錯 誤 ×	正 確 ○
坐 姿	 椅子太高、致雙腳前傾，造成下背酸痛。  背部不可斜靠在椅子上。	 應往後往深部坐，背部平貼椅背，雙腳平放地面，椅子太高可用腳墊。膝蓋應高於臀部，上半身維持直立。

	錯誤 ×	正確 ○
站姿	 <p>腰部過份伸挺。</p>  <p>彎腰駝背。</p>  <p>穿細跟高跟鞋。</p>	 <p>挺直背部，縮下頷，伸長後頸，雙肩往後拉，挺胸縮小腹，使下背變平。 高跟鞋以 2-3 公分之粗跟鞋最理想。</p>
睡姿	 <p>平躺直睡，兩腿蹬直，背部壓力變大。</p>  <p>俯睡加重了腰部壓力。</p>	 <p>放鬆平躺，膝下墊枕頭。</p>  <p>側睡，膝蓋微彎是最理想姿勢。</p>

	錯 誤 ×	正 確 ○
駕 車	 <p>椅背距離太遠，腰 往前挺，腿伸太 直。</p>	 <p>以腳長調整位子，背部輕 靠，腳微彎。</p>
掃 地	 <p>彎腰掃地。</p>	 <p>長柄掃把，且身體保持平 直。</p>
抱 重 物	 <p>物品過重 抱得太高 且太遠離重心。</p>	 <p>物品過重，應分次拿，且 應靠近身體；才不致加重 腰背壓力。</p>

■ 正確姿勢

 <p>久站做事時，輪流抬高一脚，可藉用椅墊減少疲勞。</p>	 <p>打噴嚏、咳嗽時，身子往前屈，減輕腹、背壓力。</p>	 <p>善用腳墊，勿蹬腳尖、伸長脖子或手。</p>
<p>撿物品</p>  <p>走到物品邊，蹲下再將物品撿起。</p>	<p>提重物</p>  <p>兩腿分開，腰部保持平直再將物品提起，抱小孩亦是如此。</p>	<p>保持理想體重</p>  <p>減輕腰背壓力。</p>
<p>上、下床</p>  <p>於起床時，先行側臥於床邊，用手推動成坐姿並保持背部直立，再將腳放於地板上下床（上床則反之）。</p>	<p>床墊、枕頭之選擇</p>  <p>■ 床墊略硬，厚 4~6 公分，躺下後床墊凹陷程度約 1~2 公分為佳。必要時可於床墊下墊以 3/4 吋之合板，保持堅硬。</p> <p>■ 枕頭高度以 6~9 公分，軟而富彈性者為佳。</p>	

祝

早日康復

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5601-5603

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8101-8103

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2801-2802

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AC300.029.2023.04 十四修