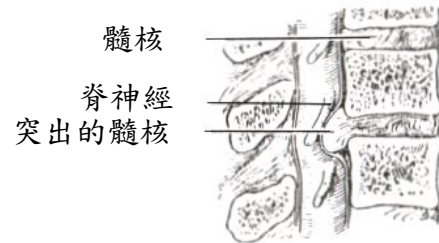


# 認識椎間盤突出症

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。



## ■ 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。

## ■ 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移除疝脫的椎間盤碎片。
- ◆ 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。

◆ 脊椎融合術：(有腰椎滑脫或失穩時)

由骨庫，病人的腸骨棘處取得骨移植片，或使用人工骨頭，在脊椎手術時置入椎間腔，使兩個脊椎骨融合在一起，並達到固定效果。

■ 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：

- ◆ 顯微椎間盤切除術：1-2 天。
- ◆ 椎板切除術：2-3 天。
- ◆ 脊椎融合術：3-5 天。
- ◆ 微創融合手術：1-2 天。

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，於尿管拔除後，應盡早起坐、離床。

■ 部份患者須依醫囑於穿上背架後，方能坐起離床。






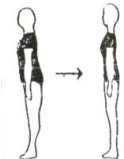


■ 除臥床外，應隨時穿上背架以維持正確姿勢，三個月內避免提重物及騎乘機踏車。

■ 日常生活注意事項

	錯誤 X	正確 O
坐姿	 <p>椅子太高、致雙腳前傾，造成下背酸痛。</p>  <p>背部不可斜靠在椅子上。</p>	 <p>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。</p>
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>

	錯誤 ×	正確 ○
睡姿	 平躺直睡，兩腿蹬直，背部壓力變大	 放鬆平躺，膝下墊枕頭
	 俯睡加重了腰部壓力	 側睡，膝蓋微彎是最理想姿勢
駕車	 椅背距離太遠，腰往前挺，腿伸太直。	 以腳長調整位子，背部輕靠，腳微彎。
掃地	 彎腰掃地	 長柄掃把，且身體保持平直
抱重物	 物品過重 抱得太高且太遠離重心	 物品過重，應分次拿，且應靠近身體；才不致加重腰背壓力。

## ■ 正確姿勢

 久站做事時，輪流抬高一脚，可藉用椅墊減少疲勞	 打噴嚏、咳嗽時，身子往前屈，減輕腹、背壓力	 善用腳墊，勿蹬腳尖、伸長脖子或手
<b>撿物品</b>  走到物品邊，蹲下再將物品撿起。	<b>提重物</b>  兩腿分開，腰部保持平直再將物品提起，抱小孩亦是如此。	<b>保持理想體重</b>  減輕腰背壓力
<b>上、下床</b>  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)		<b>床墊、枕頭之選擇</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 枕頭高度以 6-9 公分，軟而富彈性者為佳。</li> </ul>

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！

AC300.029.2019.04 十一修