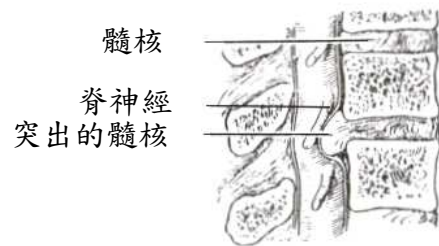


認識椎間盤突出症

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，使神經減除壓力。

◆**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








■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。






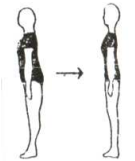


■除臥床外，應隨時穿上背架以維持正確姿勢，三個月內避免提重物及騎乘機踏車。

■**日常生活注意事項**

	錯誤 X	正確 O
坐姿	 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。
站姿	 腰部過份伸挺  彎腰駝背  穿細跟高跟鞋	 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。

	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，輪流抬高一腳，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
 撿物品 走到物品邊，蹲下再將物品撿起。	 提重物 兩腿分開，腰部保持平直再將物品提起，抱小孩亦是如此。	 保持理想體重 減輕腰背壓力
 上、下床 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)		 床墊、枕頭之選擇 <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 枕頭高度以 6-9 公分，軟而富彈性者為佳。

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！

AC300.029.2016.03 九修