

脊椎手術後出院須知

- 一、 切記經常保持背部平直，用您的髖關節或膝關節來彎腰，彎腰時勿超過膝蓋。
- 二、 坐時應保持背部挺直，使用直背式坐椅，盡可能避免向前彎身。
- 三、 慢慢且逐漸增加您的活動，但須有足夠或間歇性的休息。
- 四、 睡覺時當您側臥可在兩膝間放置一個枕頭，仰臥時在膝下墊一個小枕頭，以減少背部的壓力。
- 五、 勿採俯臥，以免增加脊柱的彎曲度。
- 六、 可採淋浴方式，但出入浴室請小心，避免滑倒。
- 七、 必須確實遵守醫師對您的活動規定，以免過度活動，而造成脊柱損傷。
- 八、 當您的醫師覺得您有能力工作時，您就可以回去上班，但開始時最好從輕便工作開始，再逐漸恢復正常的工作量。
- 九、 恢復正常活動後才可以開車。
- 十、 如您需使用背架，請依醫師指示穿脫，並隨時檢查皮膚，以保持皮膚完整性。
- 十一、 如有下列情形請立刻回診檢查：
 1. 發燒、患部紅、腫、熱、痛或壓痛增加。
 2. 感覺腿部運動有不舒服或有改變時。
 3. 背部受到撞擊或再度受到傷害時。
 4. 因為疼痛或因不舒服而無法增加活動時。

~七賢脊椎外科醫院 關心您的健康~

諮詢電話(07)2385878(代表號)

醫院住址:高雄市新興區七賢一路 420 號