

腰椎術後 活動與復健

✿活動技巧篇

✿復健運動篇



背痛



醫師檢查



藥物治療



物理治療



背架輔助



手術治療



背痛改善

腰椎手術後 活動技巧篇

活動目的:正確的轉位動作，可減緩術後疼痛。

- 注意事項:(1)平躺休息時，可不穿背架，膝蓋小腿下方放置枕頭；
側躺時雙腳微彎，雙腳夾枕頭，可減輕腰部的壓力。
(2)活動或運動時，需正確穿戴背架，可保護您的手術部位。
(3)不需穿背架保護患部的時間，請遵照醫生醫囑。

翻身：對側腳踩床後，全身一起轉（維持脊椎一直線）



起床：側躺後，以雙手支撐床面，或請家屬協助再起床



坐到站：(1)穿好背架，屁股往前移(2)手支撐扶手(3)站起來



助行器行走：(1)助行器往前(2)較沒力的腳先走(3)另一腳跟上

頭不暈
再行走



腰椎手術後 復健運動篇

運動目的:手術後配合復健運動，可以提升手術成功率，降低背痛的復發率。

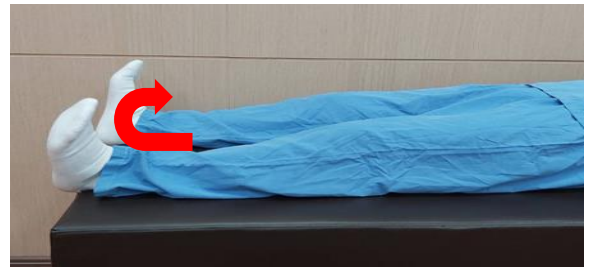
運動處方:維持 10~15 秒後放鬆，每次 15 下，每天四次。

初階復健運動

腹式深呼吸運動(吸氣時肚子微微凸起)



腳踝上勾



膝蓋壓毛巾



腳跟壓毛巾



交替膝彎曲及伸直



縮小腹，以背部壓毛巾



縮小腹，膝蓋彎曲，微微抬高



縮小腹，膝蓋伸直，向上抬高

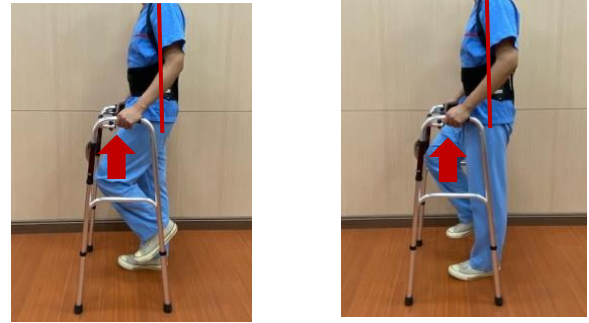


進階復健運動

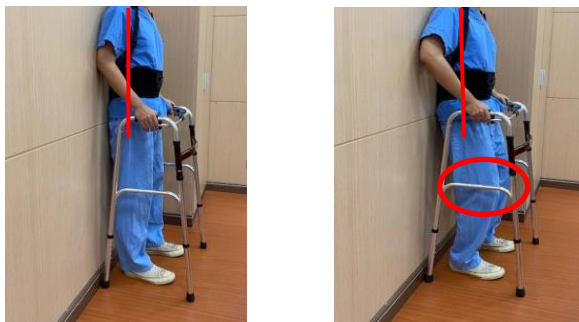
膝伸直後，腳掌提拉及下壓



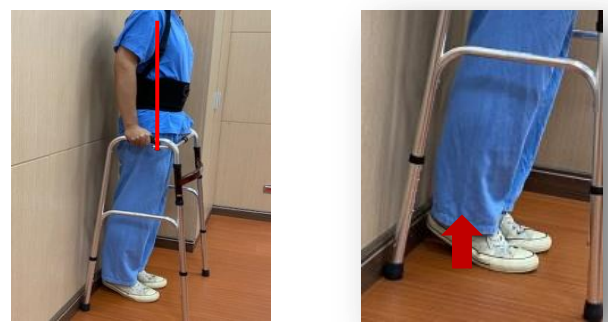
原地踏步(大腿交替上抬)



背靠牆壁微蹲，膝蓋不超過腳尖



踮腳尖



- 注意事項：(1)手術前即可開始練習本衛教單張之復健運動。
(2)穿著背架時，背板若導致手術傷口不適，可放置毛巾於背板內側。毛巾柔軟可減緩傷口疼痛，提升舒適感。
(3)執行運動時，以不產生手術傷口疼痛為原則。若有疼痛產生，可諮詢物理治療師進行運動處方調整。
(4)頭暈或身體不適時，應暫停運動，預防跌倒。運動量視個人情形而定，切勿過量，會造成手術傷口疼痛。
(5)三個月內避免轉身取物及彎腰。
(6)三個月內避免提重物(雙手總重量不可超過10公斤)。

若想更進一步了解相關內容，請諮詢本院復健科

聯絡資訊

義大醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話:07-6150011#2330

義大癌治療醫院

地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話:07-6150022#2340

義大大昌醫院

地址:高雄市三民區大昌一路305號

電話:07-5599123#7531