

認識椎間盤突出症 與日常生活保健

祝您健康愉快！



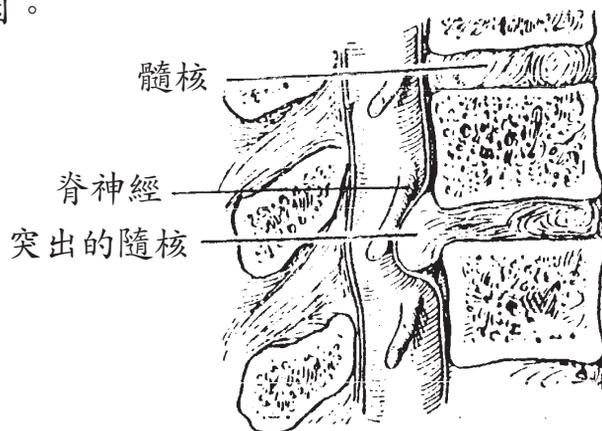
北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAINPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製

何謂『椎間盤突出症』？

椎間盤容易受到重力的影響及產生退化性變化，若受到突然的重力或長期承受壓力，周圍的韌帶因此受損或弱化，則髓核由韌帶間突出，壓迫到脊髓或推移脊神經，稱為椎間盤突出症，是坐骨地區疼痛最常見的原因。



哪些原因易造成椎間盤突出？

1. 年齡：30歲以後椎間盤的功能較差，彈性減少。
2. 外傷：摔倒、撞擊。
3. 肥胖：小腹突出、體重過重、腰椎承受的壓力增大。
4. 姿勢不正確。
5. 舉重物。
6. 腹肌、背肌較弱的人：肌肉無力、椎間盤受到支持不夠，髓核就容易突出。

常見的症狀是什麼？

1. 下背痛，可向下擴散至後腿。
2. 坐骨神經痛。
3. 肌肉痙攣，且用力後加劇，如咳嗽、解便、彎腰、舉物、直抬腿。
4. 深部肌腱反射減弱。
5. 患側神經所管轄的區域感覺遲鈍。

治療方法

1. 保守療法

方 法	說 明
絕對臥床休息 2~3週，直到 疼痛消失。	讓背部肌肉充分放鬆，減少背部所承受的壓力。
藥物治療： · 消炎止痛劑 · 肌肉鬆弛劑 · 鎮靜劑	一定要依照醫師的指示服藥，不要自行服用成藥，因為有些藥物雖然消炎止痛效果強，但副作用極大。
物理治療： · 牽 引 · 熱 敷 · 各式背架	可加強臥床休息的作用及拉長椎骨間的距離，讓髓核的突出部份復位。 用熱敷墊、熱水袋敷於下背部或用短波照射，使背部肌肉放鬆。 背架的後面有鋼條，可限制脊椎的活動，也可維持腰椎的正常曲線。

2. 手術治療

什麼情況會考慮手術呢？

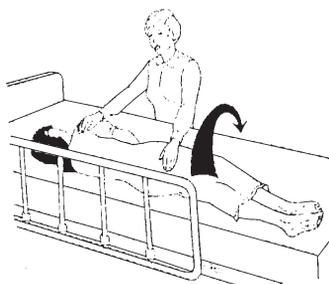
- a. 保守療法無效
- b. 疼痛繼續增加
- c. 大小便失禁
- d. 下肢運動障礙

手術後有哪些注意事項？

1. 手術後返回病房，在醫護人員的指示下，可稍微喝少量水，如果無嘔吐或不舒服情形，就可以吃任何食物。
2. 手術後傷口保持清潔乾燥，如果有滲出或潮濕情形，請立即通知醫護人員處理。
3. 手術傷口若有引流管，要保持暢通，不要拉扯扭曲或壓到引流管。
4. 手術後若下肢有出現感覺異常，如刺痛、沒有感覺、燒灼、麻木或下肢軟弱、無力感，則通知醫護人員。
5. 臥床期間腸蠕動較慢，應該多吃高纖維綠色蔬菜及水果例如芹菜、芥藍菜、極柑、柳丁、蕃茄等，每日喝水2000cc以上，以預防便秘，並遵從醫護人員指示下床活動。

6.手術後至少每2小時採圓滾木翻身一次，保持脊椎平直及避免背部皮膚破損。

※方法：協助翻身者，應該站立於病人欲翻身側，一手放於肩部，一手放於臀部，保持脊椎平直，即完成翻身。



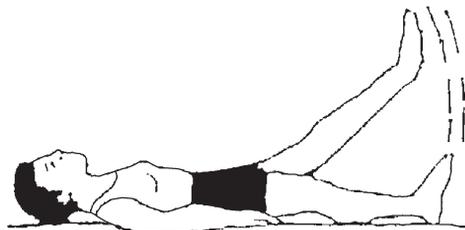
7.平躺時膝蓋下方放一枕頭；側躺時雙膝微彎於中間夾一枕頭，以減輕腰椎壓力，不可趴著睡，因俯睡會加重腰部壓力。



8.手術後（依醫師指示）1~3天可以開始做簡單下肢運動。例：

(1)抬腿運動

仰臥、兩腿可交換舉起離床面約30公分，膝蓋打直維持5秒以上，每隻腳重複次動作5次。



(2)彎曲膝蓋運動

平躺、膝彎曲且腳平放在地板上。以雙手握住一側膝部且拉向胸部，此姿勢維持5秒至20秒，恢復原來姿勢，換另一腳重複施行。



9.手術後1~2週可以開始做腹肌加強運動。(見下圖示)

(1)躺臥如圖，深吸氣維持5秒鐘，再用上腹部將空氣壓出。



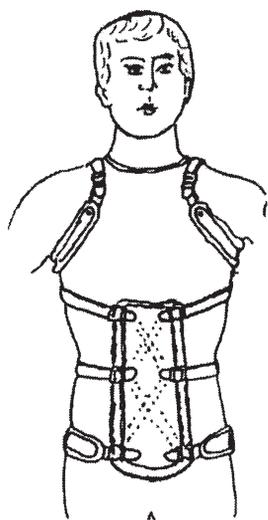
(2)躺臥如圖，緊縮下腹部肌肉，維持5秒鐘，然後放鬆。



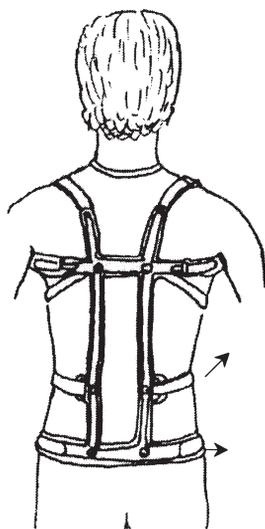
10.手術後，依醫師指示約3~7天可以開始穿著背架
下床，除了臥床休息及沐浴外，均需穿著大小適
中的背架，至少三~六個月。

*注意：

- (1)穿背架不可太緊或太鬆。
- (2)背架應該在床上穿或脫。



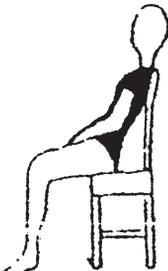
正面觀

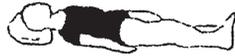


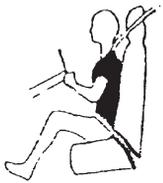
反面觀

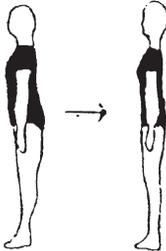
日常生活注意事項

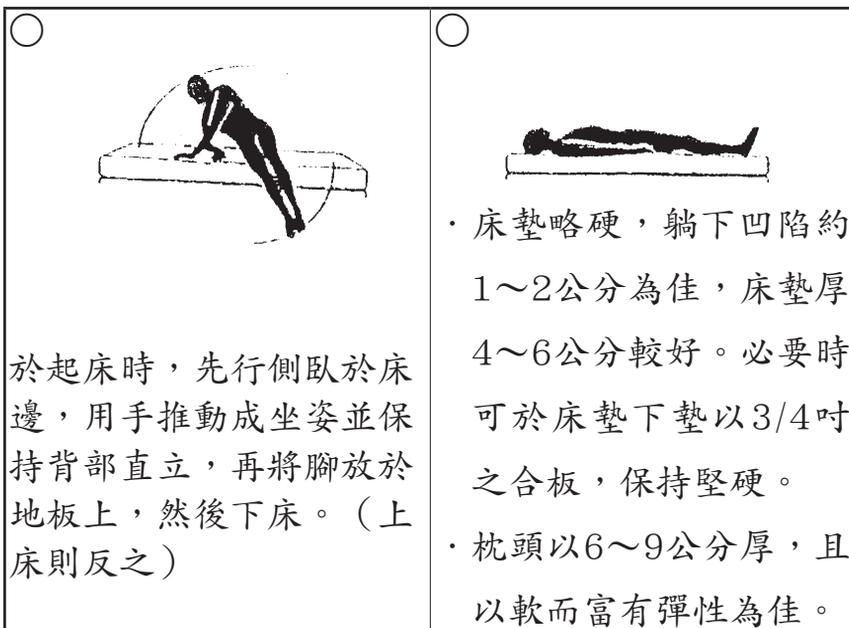
坐有坐相、站有站樣，最重要的防範之道。下列圖示正確姿位：

	錯誤×	正確○
坐	 <p>椅子太高，致雙腳前傾，造成下背酸痛。</p>	 <p>應往後往深部坐，背部平貼椅背，雙腳平放地面，椅子高可可用腳墊。</p>
姿	 <p>背部不可斜靠在椅子上。</p>	<p>膝蓋應高於腎部，上身維持直立</p>

	錯誤×	正確○
坐 姿	 <p>腰部過分伸挺</p>  <p>彎腰駝背</p> <p>穿細跟高跟鞋</p>	 <p>挺直背部，縮下額，伸長後頸，雙肩往後拉，挺胸縮小腹，使下背變平。</p> <p>高跟鞋以2~3公分之跟高最理想。</p>
	 <p>平躺直睡，雙腿瞪直，背部壓力變大</p>	 <p>放鬆平躺，膝下墊枕頭</p>
睡 姿	 <p>俯睡加重了腰部壓力</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</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>
	 <p>抱得太高，且太遠離重心</p>	

 <p>久站做事時 輪流抬一腳， 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>善用椅墊 勿墊腳尖，拉 長脖子或手</p>
 <p>撿物品 走到物品邊， 蹲下再撿起</p>	 <p>提重物 兩腿分開，腰平 直再提起來，抱 小孩亦是如此</p>	 <p>保持理想體重 減輕腰背壓力</p>



出院後出現哪些情況應立即返院或與醫院聯絡？

- 1.當腰背及雙腳突然麻木、無力或疼痛增加。
- 2.當背部受到撞擊或受傷。
- 3.當開刀傷口有發紅、腫痛或分泌物。
- 4.當活動時背部感到劇烈疼痛。

如果您有任何問題，可以隨時提出，醫護人員將很樂意為您服務。

敬祝您

身體健康

萬事如意

以 **創新**、**卓越**、**尊重生命** 的理念，

達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命

臺北醫學大學附設醫院

- ◎地址／台北市吳興街252號
- ◎總機電話／2737-2181
- ◎北醫健康諮詢專線／2738-7416
- ◎語音24小時電話掛號／23771866
- ◎人工電話預約掛號專線／27380032（服務時間8：00～16：00）
- ◎傳真預約掛號專線／87320395
- ◎當日預約掛號時間／上午診 10：30以前・下午診 15：00以前・夜診 19：00以前
- ◎到診時間／上午診 9：00～11：30・下午診 14：00～16：30・夜診 18：00～20：00
- ◎網路掛號網址／www.tmu.org.tw