

一、手術前準備：

1. 為了加強你的診斷和更確診你疼痛原因，醫師會執行一些確立診斷的檢查如 X 光攝影、電腦斷層檢查、磁振造影等檢查。
2. 門診人員將衛教你相關疾病衛教、及如何深呼吸及有效性咳嗽以清除痰液，促進肺擴張。
3. 為了預防手術前脊椎進一步損傷及提供手術後傷口癒合的機會，脊柱須維持正確直線位置，護理人員將教你圓滾木式翻身
 - (1) 仰臥時，可用枕頭抬高腿部，以放鬆背部肌肉，減少疼痛。
 - (2) 側躺時須注意維持脊柱成一直線，臀部稍往後以維持平衡並可彎曲上腿部、兩腿之間夾一枕頭，另加一枕頭支持上臂可防止肩膀下垂。
4. 依照醫囑於手術前量製背架或頸圈使用。
5. 醫師會向您解說手術方式及過程。
6. 填妥手術說明書、手術及麻醉同意書。
7. 手術前會先抽血檢查，做心電圖、照胸部 X 光檢查、備用血品。
8. 手術前 6-8 小時開始禁食、禁水份。
9. 打上靜脈留置軟針。

二、手術當天及術後

1. 協助更換手術衣，取下隱形眼鏡、假牙、飾品等貴重物品。
2. 全身麻醉，術後於麻醉恢復室觀察 1~2 小時後返回病房。
3. 術後會有靜脈導管、導尿管各一條、引流管，週邊止痛劑使用。
4. 術後睡硬板床，每 2 小時採圓滾木翻身法更換姿勢，儘量維持平躺。
5. 人員將協助及指導您，每 2 小時做有效深呼吸及咳嗽。
6. 人員將協助及指導您記錄病人每日引流管引流量，瞭解您傷口引流血水情形。
7. 每日飲水量 2000-3000ml，飲食採均衡新鮮高蛋白、高纖維、高維生素為主，勿吸煙及飲酒，不吃醃漬物及生食。

三、術後下床活動注意事項：

1. 下床前：一定要將背架、頸圈帶上。
2. 下床時：側臥至床邊-->以手臂力量撐起身體-->同時雙腳下垂至床下後坐起。
3. 鞋子：請穿平底鞋，勿穿高跟鞋，鞋子需有防滑功能。
4. 下床後：可站立、行走，漸進式下床活動，依自己體能狀況衡量，避免久站。
5. 切記保持背部垂直，使用直背式坐椅。
6. 如有患側疼痛、麻木加劇、腿無法抬高情形，須告之護理人員。

四、一般活動原則：

1. 第一星期：可行短距離散步、坐車但不可駕車、舉重物及運動、自行沐浴，請採淋浴，背架、頸圈在睡覺及沐浴時可卸下。

2. 第二星期：可坐、站、散步及短距離開車，但仍不可運動。
3. 第三~六星期：能從事一些輕鬆的工作，但絕對禁止造成脊椎、頸部壓力的動作，例如：旋轉、彎腰等。
4. 第八星期：可開始從事勞力工作，但仍須避免旋轉及提重物。
5. 第十二星期：可恢復以往的工作量，但避免由搬重物。
6. 半年到一年：避免頭、腰過度勞累，預防疾病再復發及傷害。
7. 定期返院檢查（兩星期一次）。