



物理治疗部门

颈椎术后护理 (住院期间) - 患者信息

手术后可以预料什么

1. 疼痛：动完手术后感到疼痛是正常的。记得按时服用止痛药，或利用病人自控止痛器来止痛。
2. 物理治疗：在医生的指示下，您将会开始接受物理治疗。治疗师会协助您下床及做短距离的行走。
3. 颈圈 或 颈托：手术后，您有可能需要在医生的指示下穿上颈圈或颈托。穿着时期是 ____ 个星期/月；请务必按照医生的指示。
4. 物理治疗门诊：医生或治疗师会帮您安排
 - 2 – 4 个星期之内，或者
 - 6 个星期后

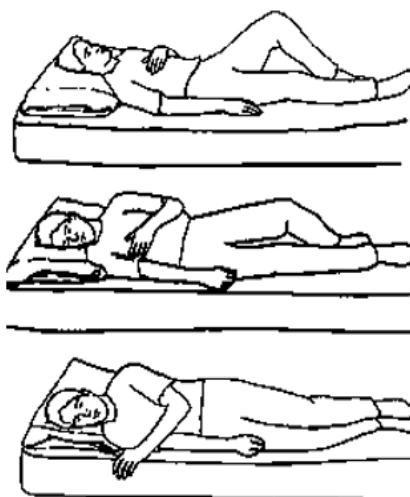
个人目标

我要在 _____ 的期间能 _____。

术后立即的护理

1. 翻身、起床：

- a) 将膝盖弯曲。
- b) 把手伸过身体，往床沿的方向翻身至侧躺的姿势。
- c) 将双腿垂落床沿，同时用手将自己推入坐姿。



2. 上床睡觉：

使用以上的步骤，以相反的顺序执行。坐在床沿，慢慢将上半身侧边躺下，同时将双脚抬上床。



3. 走路 / 坐在椅子上：

在医生允许的范围内，尽早活动能减少术后的许多并发症，以及增进复原。



4. 您再吃饭、洗澡、或休息时可以把颈圈或颈托脱掉。



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics

5. 请调节日常生活的速度，必要时就休息。

运动

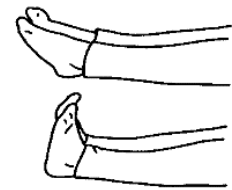
深呼吸活动

用鼻子吸气，感觉下胸部向外扩展。憋气 3 秒，再用嘴巴把气呼出来。每 1 小时做 10 次。



脚踝运动

将脚板上下移动。每 1 小时做 10 次。



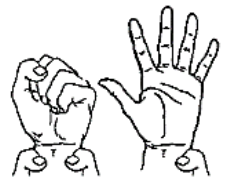
膝盖弯曲活动

轻轻把 1 只脚弯曲再伸直。每 1 小时做 10 次。



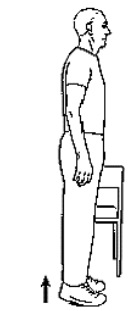
肩膀和手部运动

- 肩膀：慢慢地把肩膀向前旋转，用肩膀画一个大圆圈 10 次。接着，重复活动，将肩膀往后旋转
- 手部：握紧拳头，再打开您的手掌。连续做 10 次。



抬脚跟运动

站立，双手支撑在稳定的表面上。保持背部挺直，同时将双脚的脚跟轻轻抬起。重复 5 至 10 次。



请您按照物理治疗师的指示进行这些运动。

手术后建议

以下是大致上的说明，与您的情况可能会有所不同。若您有任何问题，请咨询您的医生或物理治疗师。

动作	一般建议
扭曲	手术后的 4 至 6 个星期之内，请勿扭曲或过度移动颈项。 您可以在戴着颈圈舒适的范围内，做日常生活所需的移动。
提重物	手术后的 4 至 6 个星期之内，请勿提超过 3 公斤的物品。 提物品时，请把物品靠近身体。
坐	先从 20 分钟开始，慢慢地增加坐着的时间。 建议您时常转换姿势（每 30 至 40 分钟）。
行走	先从短距离开始，再慢慢增加行走距离、走出户外。 以下是大致上的指南： 0 至 2 个星期：5-10 分钟，每天 3-5 次（仅在能容忍的程度之内）。 3 至 4 个星期：10-20 分钟，每天 3-5 次（仅在能容忍的程度之内）。
骑脚车	动手术的 2 个星期之后，您可以先在健身脚踏车上开始练 10 分钟。 慢慢增加练习时间。如果病状有所增加，请马上停止练习。
驾车	0 至 2 个星期：禁止驾车 2 至 4 个星期：能开始短距离的驾驶 *返回驾驶前，请先向医生查询。
返回工作 (行政工作)	通常在 2 至 4 个星期后可以返回工作。 请避免长时间坐着，尽量保持在 30 至 45 分钟之间。 请时常站起来走动)。
返回工作	通常在 8 至 12 个星期后可以返回工作。

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics

(劳力工作)	这可能因您的工作性质而异，请向医生查询。
返回运动	您的医生或物理治疗师会根据您的运动类型做出复健的规划。

什么情况要关注？

如果您有以下的症状，请马上通知医生：

- 大小便失禁的征兆
- 手或腿部的力量严重降低
- 持续的发烧
- 伤口渗血或流血

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics