



物理治疗部门

腰椎术后护理 (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. 腰托：手术后，您有可能需要在医生的指示下穿上腰托或腰围。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. 休息姿势：

- a) 平躺在床上：床面应该是平的，或一点倾斜。将枕头放在膝盖的后面可以使自己更舒适。



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

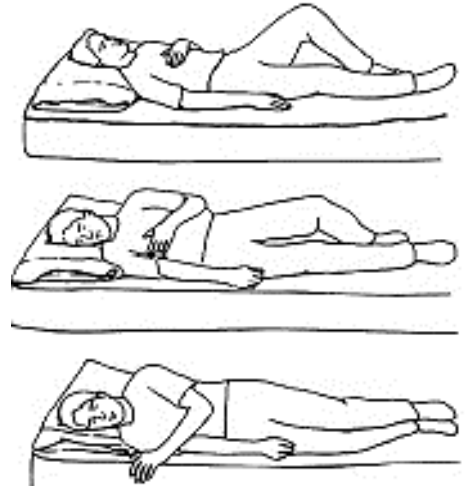
SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

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

- b) 侧躺：将枕头放在膝盖之间。保持膝盖弯曲，确保背部是直的。

2. 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。



3. 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。



4. 走路 / 坐在椅子上：

在医生允许的范围内，尽早活动能减少手术后的许多并发症，以及增进复原。

运动

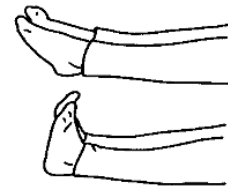
€ 深呼吸活动

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。



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

每 1 小时做 10 次。

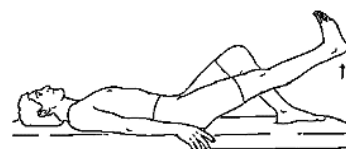
€ 膝盖往胸部的伸展运动

在能容忍的范围内，轻轻把膝盖往胸前弯曲，维持 10 秒。重复 3 至 5 次。



€ 抬腿运动

将一只脚弯曲，并慢慢将另一只腿抬高，离床 6 至 10 英寸。重复 5 至 10 次。请不要拱背。



€ 抬脚跟运动

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



您按照物理治疗师的指示进行这些运动。

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

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
弯曲或扭曲背部、提重物	手术后的 4 至 6 个星期之内，请勿弯曲或扭曲背部。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，再慢慢地增加行走距离、走出户外。以下是大致上的指南： 0 至 2 个星期：5 到 10 分钟，每天 3 到 5 次（仅在能容忍的程度之内）。 3 至 4 个星期：10 到 20 分钟，每天 3 到 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：能开始短距离的架势 *回复驾驶前，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 30 至 45 分钟之间) 请时常站起来走动) 。
返回工作 (劳力工作)	通常在 8 至 12 个星期后可以返回工作。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

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

- 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 HE  RT 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