

頸椎手術術後生活須知

國泰綜合醫院神經外科醫療團隊主治醫師 張志儒

術後前兩週（拆線前）：

- 可以洗澡，但必須保持傷口乾燥。
- 充分的睡眠及休息，盡量保持平躺。
- 可以做短距離的走路，在時間上儘量不要超過二十分鐘至半小時。
- 平常除了平躺的動作之外，必須身穿頸圈以保護頸椎。
- 避免長途往返坐車，不可以駕駛車輛和騎乘機車、單車或者抬舉重物。
- 手術後會服用一些消炎藥，即使術後神經已不再受到壓迫，但仍然會有化學性發炎反應存在，即解除壓迫的神經會開始自己激發，就像枕著手臂睡覺之後那種針刺感，屬正常現象。可輕微活動或服用止痛藥物來緩解。
- 頸椎接受手術之後，由於頸椎的排列已和原先的不同，所以會覺得後頸部有酸痛的現象，這現象會持續二至三個月，屬正常現象，可以服用藥物及熱敷來控制。

術後第二週至三個月：

- 拆線後兩天，若傷口乾燥、癒合良好即可碰水及淋浴，

若有紅腫及化膿現象，請即刻回診。

- 活動量可以逐漸增加，仍以行走或躺臥為宜，剛開始會覺得背部和頸部有些緊，只要繼續走就會覺得鬆了，以個人可以忍受的範圍為限制。
- 可以做輕度工作但勿疲累，睡眠仍要充足。
- 可以正常活動，但避免重複彎脖子和過度轉動的動作。
- 若走坐時間較長，則一定要穿戴頸圈。

術後三月之後：

- 可開始游泳、輕微的跑步、有氧運動(低衝擊性及無階梯的)，任何運動都不可過度勞累，且儘量避免使用到頸部轉動的姿勢及運動。
- 避免激烈運動，例如籃球、網球、足球、桌球、直排輪、滑雪、、、等。
- 頸圈仍應繼續使用三至六個月，等待頸椎椎體的融合。
- 術後應規則門診追蹤。

2008.03 初訂
B0000000121.2008.初訂