

一、什麼是椎間盤突出：

脊椎骨與脊椎骨之間有軟骨充當緩衝墊，這種軟骨就稱為椎間盤。如果椎間盤變形、移位或破裂就會壓迫到附近的脊髓與脊神經，這種情形就稱為椎間盤突出。



二、臨床症狀：

- 1、頸椎間盤突出的症狀：頸部僵硬、酸痛及肩膀或肩胛骨處的酸痛。
- 2、腰椎間盤突出的症狀：有下背痛、臀部、大腿後外側、小腿外側到足部，即沿著坐骨神經分佈區域散播刺痛及麻木。

椎間盤突出會產生什麼症狀？

椎間盤怎麼會壞掉？

通常起因於長期、錯誤的姿勢壓迫。

動態壓迫
反覆來回擠壓脊椎，不斷彎腰

例：工作需常常彎腰

靜態壓迫
在錯誤的姿勢下長時間壓迫脊椎

例：以錯誤的坐姿看電視、坐辦公室

三、護理指導：

※日常生活注意事項

- 1、睡硬板床或榻榻米。
- 2、長期坐姿宜用靠背椅支持，保持腰背挺直。
- 3、避免彎腰取物或工作，取物時，必須保持背部平直，利用雙腿的力量蹲下取之。
- 4、不可提或抽拉重物，以防加重病情，如拔河或穿高跟鞋，不宜抱小孩及開車。
- 5、預防便秘，多吃含纖維質食物如蔬菜、水果，多喝開水。
- 6、以圓滾式翻身，不扭轉腰部。
- 7、家人盡量協助病人的日常生活起居，預防摔倒。
- 8、任何時候只要覺得不適，立即躺下休息。
- 9、穿背架者除了上述注意事項外，應

注意：

- (1) 勿自行調節背架。
- (2) 穿背架時，裏面需要穿吸汗內衣，以保護皮膚。
- (3) 除洗澡及睡覺外一定要穿上背架。
- (4) 依醫師囑咐定期返院檢查。

10、訓練雙腿的力量：站立，保持背部平直，雙腿屈曲蹲下再站起，一次五下，逐漸增加，每日早晚各一次。

11、背部體操，加強腰背肌肉力量。

12、假如你的醫生對你的活動有任何規定，必須確實遵守。

保守療法



若保守治療3-6個月仍沒好轉，或椎間盤突出症狀嚴重，需考慮進行手術來緩解不適。



如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話：(02)2708-1166

77.05 制 114.07 檢
圖片摘自網路