

## O-15 腰椎椎間盤突出之護理指導

- 一、儘量臥床休息及勿睡過軟的彈簧床墊(可睡硬板床)。
- 二、避免長時間站立，以一腳站立而另一腳放在腳凳上的方式，讓雙腿輪流休息。
- 三、站立時要保持背部挺直，而蹲下時則應彎曲髖部與膝蓋，避免彎曲腰部。
- 四、搬運物品時，應蹲下，保持腰椎平直，並將身體靠近物品後抱起物品。
- 五、平時應避免提重物，可以使用滾、推或拉的方式來代替。
- 六、維持體重在理想範圍內，避免過度肥胖，以減輕脊椎的負擔，理想體重：男性： $(\text{身高} - 80) \times 0.7$ ，  
女性： $(\text{身高} - 70) \times 0.6$
- 七、穿著適度高度(低跟約3公分)的鞋子，以減輕腰部的負擔。
- 八、多運動、走路或游泳可強健背部肌肉。
- 九、請依醫師指示使用背架。
- 十、可多攝取高纖維食物，以避免便秘。

