



背部或頸部受傷病人之護理指導

11209 審閱

- 一、患處前 48 小時給予冰敷，48 小時後給予熱敷，每次敷 20 分鐘休息 20 分鐘。
- 二、盡量平躺休息，避免彎腰或提重物，或進行任何增加疼痛的姿勢或動作。
- 三、若予頸圈固定頸部，請保持頸部正常位置，不應隨意取下。
- 四、調整螢幕、桌椅高度，以維持良好的坐姿，避免駝背、聳肩，維持同一姿勢應每 30 分鐘站起來活動筋骨、伸展肌肉。
- 五、若出現疼痛厲害、麻木僵硬、下肢無力、大小便失禁等情形，請盡快就醫。
- 六、疼痛時依醫囑服用止痛藥，若無特殊不適，請定期於骨科及神經外科門診追蹤。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您