

## 脊柱滑脫 Spondylolisthesis

### 一、何謂脊柱滑脫：

從側面看兩節脊椎體，發生了前後落差。此處的神經管會因滑脫而變小、脊椎關節也會有退化的變化，亦即骨增生及韌帶增生而壓迫神經

整個脊椎在腰椎及薦椎的交接處受力最大，以第四、五腰椎滑脫最為常見

### 二、原因：

(一)退化型：常見於勞動工作者，中老年的婦女，關節會因年齡的增長而退化

(二)椎弓骨折型：將椎體當做是地板，椎柱是牆壁，椎板是天花板，椎弓就位在椎柱及椎板交接處。一次較大的撞擊或是疲乏性的問題都會造成椎弓骨折。如此脊椎就不穩定，慢慢發展成脊柱滑脫。第五腰椎是最常發生椎弓骨折的位置，而產生第五腰椎、第一薦椎滑脫

(三)先天缺陷型：從胚胎發育來看，椎柱及椎板是不同的骨化中心，然後再融合在一起的，若此融合過程有缺失，椎弓就無法形成。長大後也會慢慢發生滑脫

### 三、症狀：

最常見的症狀就是腰部疼痛及坐骨神經痛，嚴重甚至下肢無力。脊柱滑脫引發神經根受壓，導致腰部疼痛，通常會放射到腿部或足部(坐骨神經痛)，並可能伴有麻木和刺痛

### 四、臨床處置：

外科手術種類：

(一)後方減壓法

(二)後方脊椎融合術

### 五、飲食：

均衡飲食，無特殊限制

### 六、居家照顧：

(一)運動：

1.趾端運動：患肢伸直平放在床上，腳趾彎曲伸直

【續後頁】

- 2.足踝運動：患肢伸直平放在床上，腳板上下踩動及旋轉
- 3.股四頭肌運動：平躺，患側腿伸直，足背向上，將膝蓋向下壓緊床面，用力收縮大腿肌肉讓大腿前方肌肉變硬 5 秒鐘後放鬆，接著停 5 秒後再重覆，漸進式增加達 300 下/天
- 4.直抬腿運動：仰臥平躺健肢屈曲，足部踏於床上，患肢收縮大腿上端肌肉，腿伸直向上抬高 30-45 度停留 5 秒鐘再將患肢慢慢放下

(二)居家注意事項：

- 1.站立或行走時：站立時，應重心前移，並適時變換姿勢或動作
- 2.坐姿：身體略前傾、縮腹，並盡可能不要久坐
- 3.開車時：駕駛座盡量向前移，使膝蓋高於臀，較容易踩到踏板
- 4.睡眠時：以側睡為宜，仰睡時需於膝下墊一個枕頭或椅墊
- 5.舉物時：物體盡量靠近身體
- 6.由健側上下床，採用健肢著地使力

(三)必須立即返院檢查的狀況：

- 1.傷口有紅、腫、熱、痛等發炎徵狀
- 2.傷口有分泌物流出
- 3.背部再受到外傷和撞擊
- 4.腿部感覺或運動功能有所改變
- 5.疼痛或不舒服無法增加活動範圍

## 七、參考資料

- 王桂芸等 (2020) . 新編內外科護理學上冊(六版) . 台北：永大。
- 陳雅玲等 (2021) . 內外科護理學 . 台北：高點文化。
- 馮容芬等 (2020) . 成人內外科護理下冊(八版) . 台北：華杏。
- 羅懿芳、黃玉珠 (2017) . 曲轉的人生—論青少年特發性脊柱側彎之背架治療 . 護理雜誌, 64(2), 117-123。