

Low back surgery

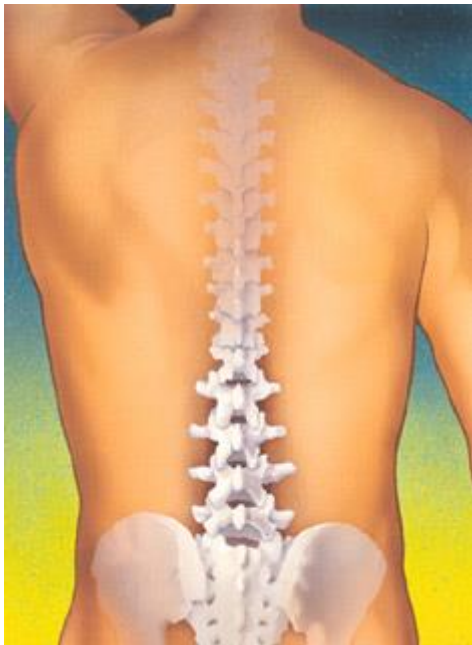
腰背手術

腰背問題可以使您難於執行日常活動，也可以影響您自由活動的能力。您可能甚至在休息或躺下時感覺痛楚。

在改進您的活動能力和解除您的痛苦上，藥物治療、改變日常生活習慣和運動都扮演著重要的角色。大多數的腰背痛問題，譬如那些由不正當提舉重物所造成的，會在幾天或幾星期內消失，並不需要動手術。

至於其它的腰背痛，特別是因腰椎骨和椎間盤長期勞損造成的，可能需要藉外科手術來治療。您的骨科醫生將與您討論，在您身上什麼是最佳的治療方法。

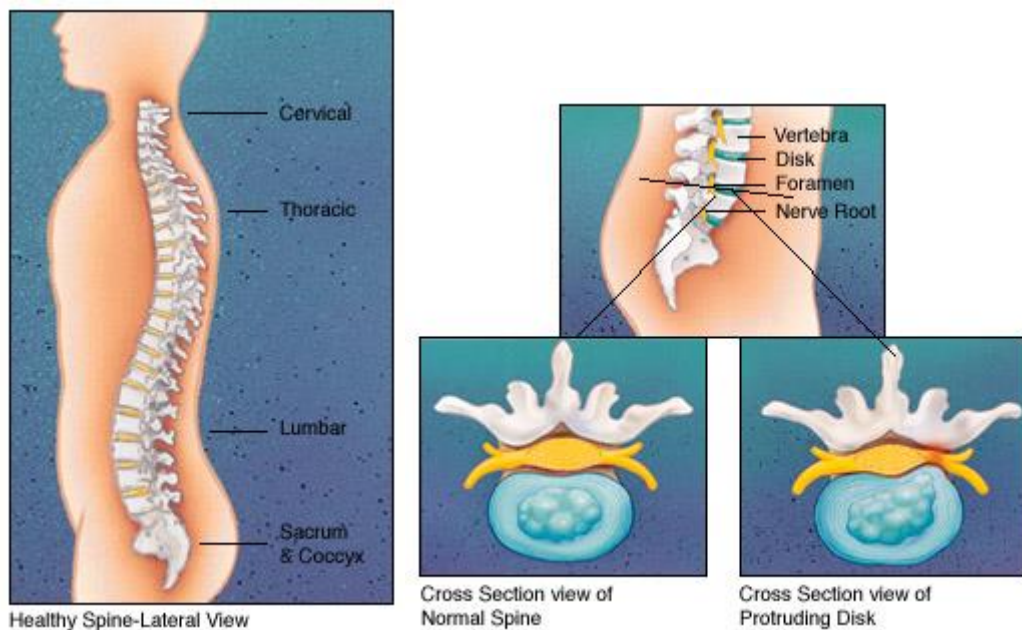
這本小冊子將幫助您瞭解您的脊椎怎樣運作，腰背痛和腿痛的一些成因，以及用手術來解除脊椎神經的壓力和/或穩定脊椎的好處和局限。您將學會如何作出做手術的決定，在手術中及手術後有什麼期望和怎樣避免手術後的併發症。



正常脊椎是怎樣運作？

我們可以作出各種身體運動，包括行走、站立、坐下、扭轉和彎曲，都是由於脊骨有著獨特的結構。

正常人有 24 塊脊椎骨在脊柱的上部份，分為三段。這三段骨造成身體後面的三條自然曲線：脖子區域曲線(頸椎部 cervical)，胸口區域曲線(胸椎部 thoracic)，和低背曲線(腰椎部 lumbar)。脊柱的下部份由薦骨(sacrum)和尾骨(coccyx)組成，是一系列融合了的椎骨。在椎骨之間的是椎間盤，像緩衝墊般吸收壓力和允許脊椎運動。脊柱的平衡結構由韌帶、軟骨和肌肉所維持。這些組織圍攏並保護脊髓膜和那些分枝到小腿、手臂以及身體各部的神經線。椎間盤脫出(herniation)可以引致腰背痛和坐骨神經痛 (sciatica)——一種位於小腿的麻痺痛。它也可以導致腿部肌肉無力。當椎骨正常排列時，脊髓會收藏在由椎板(lamina)造成的空間中。神經線通過兩塊椎骨間的開孔(foramina)伸展至您的手腳。連於椎骨的肌肉和韌帶，需要在良好的狀態下才能讓脊椎承受每日活動的重擔。有一個平衡、靈活的脊椎讓您較少機會患上腰酸背痛，也較少需要接受治療。



腰背痛的常見成因

由於日積月累的磨損，椎間盤會開始脫出或崩潰，從而增加在神經線的壓力，導致一隻腿或腳出現痛楚(坐骨神經痛)。

這個問題可能因為以下的情況加重：譬如椎管變窄(椎管狹窄症 spinal stenosis)或椎骨移位(脊椎滑脫症 spondylolisthesis)。

您還可以因為不正當提舉重物、跌倒或突然腰部扭轉，引起腰背痛。大多數由這些原因引起的腰背痛都和肌肉過勞有關，並且會在幾個星期內消失。



Proper lifting

上圖: 正確地提舉重物

您需要做腰背手術嗎？

如果您持續在您的背部、大腿、屁股或腿部疼痛；在您的腿部麻木；或者腿部肌肉無力，而它對保守/非手術(nonoperative)治療沒有反應，您的家庭醫生可能會轉介您到骨科醫生作詳細評估。

您和您的骨科醫生會確定您是否會受益於包括解除脊髓神經壓力和穩定腰背脊椎等外科手術。

骨科評估

骨科評估包括四個組分:

- 病史：您的骨科醫生會收集關於您的一般健康的資訊和詢問您的症狀。
- 體格檢查：估計您背部的穩定性、力量、平衡和活動幅度，並且作一個神經學評估。
- 診斷測試：譬如照 X 光來評估您的脊椎骨頭及其結構。MRI(磁力共振圖像)可以提供關於脊椎的更加詳細的資訊。MRI 不是 X 光。它並不使用輻射來造圖像。有時脊椎造影術 Myelogram 也會被使用。(脊椎造影術是用 X 光和一種注射體內的造影劑來掃描影響神經根的椎骨和軟組織的結構)其他的檢查包括電腦掃描 CAT scan，可以提供一些在 X 光下沒被看見的關於椎骨和軟組織的細節。
- 討論：您的骨科醫生會和您討論以上找到的診斷結果的。最初的治疗包括藥物治療和物理治

療，目的在減少在患處的發炎和加強肌肉的鍛鍊來支持脊椎。如果您是超重的話，他會建議您減少體重的計劃。另外，一旦您的問題被治好後，他將會鼓勵您開始有規律地做一些帶氧運動。



為手術做準備

您可能被要求停止服用某些藥物並且停止抽煙。根據您的年齡和身體狀況，您可能被您的家庭醫生要求進行一次一般性的身體檢查。

藥物 一些藥物可能干涉或影響您的手術的結果。他們可能導致出血或影響您的麻醉過程。這些藥物包括阿斯匹靈和非類固醇抗炎止痛藥。您的醫生也許會要求您在手術之前停止服用。

捐贈血液 在一般非融合性的腰椎骨手術，事先捐贈血液通常不是需要的。但是在手術期間總會有些失血。您的醫生將和您討論比較捐贈您自己的血液和使用別人捐贈血液的好處和壞處。如果您決定捐贈您自己的血液，您的醫生可能會在手術之前給您鐵質補充。

預先計劃 雖然在手術以後您能行走，但在您回家的初期，您可能需要找人幫忙做一些如梳洗、穿衣、清潔家居、到洗衣店和購物等活動。您的骨科醫生可能會建議您在手術以後一段時間內不要駕駛汽車。您將需要安排如何到醫院覆診和如何到其他您需要去的地方。您應該在駕車汽車旅行之前先諮詢您的醫生。



您的手術

患者通常會在手術的那天入院。在入院以後，您將會被帶到術前準備區域。麻醉科醫生會回顧您的病史和體格檢查報告。他會和您討論使用那種類型的麻醉方式。(病人有時會在手術之前七天內的麻醉科門診裡進行以上的評估。)腰背手術最常見的麻醉類型為全身麻醉(整個手術您是睡著的)或脊髓麻醉(您是清醒的，只是您的腰部以下沒有感覺)。

視乎您的腰背問題而定，手術通常需要一個到三個小時。您的骨科醫生會將躺在神經線上面的部份骨頭和韌帶取去，再將脫出的椎間盤切除，解除神經線的壓力。如果同時有椎骨移位(脊椎滑脫症 spondylolisthesis)的話，脊椎融合手術有時會同時進行。

當手術完成後，您將被移到復甦室，由護士觀察和監測您的狀況，直到您的從麻醉中清醒過來。您會有一條靜脈注射管(Intravenous IV)在您的手臂裡。您可能還有一條導尿管插入您的膀胱，使排尿更加容易。

當您完全清醒以後，您會被送到病房。您的靜脈注射管和導尿管以後將會被移除。



當您逗留在醫院時

在您的手術位置，您將感覺一些痛苦。醫生會給您止痛藥來減少這些疼痛。醫護人員會鼓勵您深呼吸和頻密地咳嗽，來避免水份積累在您的肺裡。他們可能會給您一個名叫刺激性肺量計 **incentive spirometer** (吹動瓶 **blow bottle**)的小機器來幫助您。

在手術後同一個晚上或在隔天，您將被鼓勵開始步行，以幫助加速您的恢復。如果您的醫生下了使用腰封的命令，您和您的家庭成員將被導該如何穿上它和脫掉它。

物理治療 物理治療師可能會教您：該如何在沒有協助的情況下，在樓梯上下行走，該如何適當地坐和該如何維持好脊柱的平衡。您也應該練習在床上運動您小腿，幫助避免血塊凝固。視乎情形而定，可能會給您一個物理治療的跟進計畫。



手術後的可能出現的併發症

在腰背外科手術後出現併發症的情況是很少的。重要的包括有(但不限於)：感染、心臟病發、中風、血塊凝固和復發的椎間盤脫出。因手術而出現新的神經線損害雖然罕見，但還是可以發生的。這些併發症可能造成痛苦，而且延長了身體恢復的時間。

在您的家中康復

在出院以後，您需要完全跟隨醫生的指示來確保能夠成功康復。您應該為返回家中作適當的安排，以至在途中您能夠仰臥或躺下。只要您維持您的脊椎在一個平衡的位置，您可以儘您所能

地活動。您不應該整天臥床。如果有需要的話，不要猶豫，可要求您的家庭成員或朋友幫忙。需要時也可以安排一個家務助理幫忙。

傷口照料 您的傷口可能被線或金屬釘連合，將在手術後大約二個星期拆除。如果傷口是乾淨和乾爽的，沒有需要用繃帶包裹。如果在您回家之後，傷口不斷有分泌排出，應該用沙布繃帶包裹，致電您的醫生。

飲食 食慾減少是十分常見的。均衡的食物和多喝飲料十分重要。您的醫生可能推薦您在手術之前和之後，服用鐵質補充藥物或維他命。

活動 在大手術後時常會有缺乏精力的情況，但是隨著時間的過去會續漸改善。醫護人員可能會給您一個逐漸地增加您的力量 and 精力的運動計畫。最初，您的醫生會讓您只參與步行。稍後，他或她將鼓勵您游泳或使用訓練用的腳踏機或腳踏車，改善您的身體情況。



手術併發症

全膝關節置術產生併發症的機會率並不高。嚴重的併發症如細菌感染，病發率約為 2%，其餘的如心臟病或中風等，更為罕見。長期病患者患上併發症的機會較平常人為高。然而併發症雖不常見，一旦發生，它將拖慢復康進度，甚至影響手術的效果。

腿部靜脈栓塞是其中一種最常見的併發症，為防止它發生，你必須經常墊高下肢，進行腿部運

動，使用壓力襪及有需要時使用抗凝血藥物。

如對手術有任何疑問，最好在手術前向醫生瞭解清楚。

在手術之後避免出現問題

最重要的是您要小心地依照醫生給您關於血塊凝固和感染的警告癥狀。這些併發症是最有可能在手術後幾星期內發生的。

可能出現血塊凝固的警告癥狀包括下列各項：

小腿，腳踝或腳的腫脹

接觸疼痛或潮紅，可能在膝蓋上下延伸

小腿痛苦

有時候，一個血凝塊可能將通過血液流動而去到您的肺部中。如果這情況發生，您可能經歷突然的胸痛和呼吸困難或咳嗽。如果您經歷這些癥狀之中的任何一個，您應該立刻通知您的醫生。如果您不能夠聯絡您的醫生，其他人應該送您到醫院急診室或致電 999。

在脊椎手術之後出現感染十分少發生。感染的警告癥狀包括：

- 在傷口邊緣的周圍潮紅，接觸疼痛和腫脹

- 傷口分泌

- 痛苦或接觸疼痛

- 發冷

- 發燒，用口探的溫度計量度，通常高於華氏 100 度

如果出現這些癥狀中的任何一個，您應該立刻連絡您的醫生或去最近的急診室。

After Surgery Warning Signs:	
Blood Clots	
<input type="checkbox"/>	Swelling in calf, ankle or foot
<input type="checkbox"/>	Tenderness or redness which may extend above or below the knee
<input type="checkbox"/>	Pain in the calf
Infection	
<input type="checkbox"/>	Redness, tenderness and swelling around the wound edges
<input type="checkbox"/>	Drainage from the wound
<input type="checkbox"/>	Pain or tenderness
<input type="checkbox"/>	Shaking chills
<input type="checkbox"/>	Elevated temperature, usually above 100 degrees if taken with an oral thermometer

在康復之後

在您已經從手術中康復之後，您可能繼續在腰背有一些疼痛；這可能是持久性的。您持續維持良好的身體狀態可以減少痛苦。如果您是超重的，您應該參加減重計劃而且持之以恆。

在手術後，您的醫生將評估您的情況，以確定您達到預期的康復進度。



您的骨科醫生已接受豐富訓練，專門診斷和治療(包括使用手術和非手術的方法)發生在骨頭，關節，韌帶，跟腱，肌肉和神經的病症。

這一本小冊子是由美國骨科醫學院 American Academy of Orthopaedic Surgeons 所編寫。它期望包含了在這個題目上，從公認機構所得最新近的資訊。然而，它不代表學院的官方政策和本

文不應該被解釋當做排除其他可接受的觀點。對於醫學題目有疑問的話，請向熟識這個問題並了解各種治療方法的醫生查詢。

Notes 注意：

- a. The Chinese translation of this material has been produced with permission from the American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)
- b. AAOS played no role in the translation of this educational material from English into Chinese and disclaims any responsibility from any errors, omissions, and / or faults, and / or possible faults in the translations.
- c. AAOS wishes to thank the Hong Kong Orthopaedic Association for translating this information into Chinese and for its support of educational programs for patients and the public.

一：本中文翻譯已獲得美國骨科醫學院授權。

二：美國骨科醫學院並不參與當中的翻譯工作。美國骨科醫學院和香港骨科醫學會並不承擔任何因翻譯當中的錯誤、缺乏、失誤或可能失誤而引起的責任。

三：美國骨科醫學院感謝香港骨科醫學會進行中文翻譯，並感謝香港骨科醫學會一直以來對公眾和病人教育的支持。