

椎间孔镜手术的康复和注意事项

林楠

广汉市人民医院骨科 四川 广汉 618300

【中图分类号】R619

【文献标识码】A

【文章编号】1674-9321(2021)11-0003-01

老话常说,治疗疾病,三分靠治,七分靠养。医生为病人提供精湛的医疗技术,病人也要配合医生做好后期的康复工作。这一点在治疗腰椎间盘突出症方面便是最佳证明。治疗腰椎间盘突出症,医生们希望通过最小的手术创伤,达到最佳的治疗效果。医生们提到的这两点看似相互矛盾,但也并非是无法做到的。椎间孔镜这一技术的诞生,便解决了这一大矛盾。与过去的传统手术相比,椎间孔镜手术更为高效和安全,并且作为一种微创手术的治疗方法,不会给相关患者带来过大的手术创伤。不过,虽然此类治疗方法有着各式各样的优点,但是患者在进行完椎间孔镜手术后,还是需要做好后期的康复工作。因为如果后期恢复不到位,很有可能会影响到手术的治疗效果。那么,椎间孔镜手术结束后应该怎样护理呢?康复期的注意事项又有哪些呢?接下来,就来为大家讲解一下与此相关的知识吧。

1 椎间孔镜术后的卧床时间

患者在进行完椎间孔镜手术后,需要卧床休息一段时间。在手术中,患者接受局部麻醉或者硬膜外麻醉后卧床,是为了防止出血。一般在手术结束后的2~5h后,就能够自主地进行活动。不过,部分医师建议,在手术后的4~6周中,患者还是应该多卧床休息,想要下床活动需要量力而行。正常情况下,每日可以下地8次,每次15min即可。这种方法有助于患者的术后恢复,尤其对于术后出现腰痛,或者纤维环广泛膨出型的患者,有着十分显著的治疗效果。在后期的康复中,不但可以让纤维环充分恢复,还可以有效地预防椎间隙变窄并向后突出,从而引发腿部疼痛^[1]。

2 理智面对椎间孔镜术后的反复期

在手术结束后的第三天,患者就会出现一些不良的术后反应。这些不良反应具体表现为术前症状再次出现,有时还会加重。并且还会陆续出现一些新的病症,比如疼痛,麻木,酸胀乏力等。这些症状出现的时间或许会很短,也有可能很长,一般会持续几天乃至数月不等。手术后大概有30%的患者会出现这些不良的术后反应。因而广大患者们在手术结束后,一定要谨遵医嘱,才可以降低或者避免不良反应发生的概率。

3 椎间孔镜手术后反复期的主要症状

在椎间孔镜手术结束后,会出现各式各样的表现症状。通常情况下,主要的表现症状有:患处腰痛,臀部酸痛,麻木肿胀,手术切口处酸胀疼痛等。部分患者有时也会出现患处对侧发生症状,在患者站着或坐着时,相关症状表现得较为突出。一般情况下,患者自身能够缓解。不过,如果患者卧床休息很久症状依然不能缓解,或者相关症状在持续加重,就需要去医院做磁共振复查,检查有没有出现终板炎,或者因为破裂纤维环尚未痊愈,导致剩余的椎间盘二次突出。在这种情况下,治疗方法会出现相应的变动,治疗的时间也会随之变长。总的来说,术后出现反复期,神经性水肿等情况,并不代表是病情复发或者治疗不到位,这些各式各样的不良反应在后期都是可以自主康复的。

4 椎间孔镜术后用药的重要性

在手术结束后的三个月之内,使用一定的药物作为辅助治疗,可以有效地帮助患者恢复身体。按时用药可以降低或者减少反复期。不过,现阶段相关的医疗技术还处于不断钻研的阶段,因此还没有一种治疗手段能够使全部患者都避免出现不良术后反应。所以,患者朋友们还是应该谨遵医嘱,按时服药,尽量减少不良反应的出现^[2]。

5 正确应用影像学检测

在临床中,微创手术后往往会出现影像学征象滞后。椎间

孔镜手术结束后,在相关病症有所改善的情况下,才可以看出核磁、CT等影像的改变。这种现象就是骨科病中所说的影像学变化滞后现象。通常半年后,才会出现影像的改变。影响此类变化的主要原因有年龄,病史的长短,有没有接受过其他过度的治疗,病情的严重程度等等。

6 椎间孔镜术后的禁忌事项

一般情况下,椎间孔镜手术结束后没有特别的饮食禁忌,但是像一些辛辣刺激的,口味过重的食物是坚决不可以吃的。在术后的恢复阶段,如果患者不谨遵医嘱就很有可能会延长病期。因此,处于恢复期的患者应该做好以下事项:(1)手术结束后的三个月内,不可以喝酒,也不能太过劳累;(2)在手术结束后的半年之内,不要从事需要长时间弯腰或者长时间蹲着的工作,例如工地的工作,或是拔草,种植农作物等等。并且也不应该长时间地久坐不动。在坐了三十分钟或者1h后,应该躺下休息十分钟左右,或趴着休息一会。也可以每隔半个小时用双手撑着椅子,将臀部抬起一分钟。在日常洗衣服时,端盆子应该把盆子放在齐胸位置。搬运东西时,要注意不要抬重量超出10公斤的物品。平时行动时,尽量用弯腿代替弯腰;(3)手术结束后,不要长时间卧床不动,卧床休息的时间最好不要超出10h,不然就会影响到病情的恢复;(4)手术结束后的半年之内,尽量不要长时间地上网打游戏,或者打麻将,打牌,钓鱼等等^[3]。

7 椎间孔镜的术后建议

在椎间孔镜手术结束后,患者们应该注意以下的康复建议:(1)术后的三个月内,有关患者应该与自己的主治医师保持联系,这样在患者使用药物或是康复训练时,就能够得到相关医生的关注和指导;(2)手术结束后,药物治疗方面建议患者先服用神经营养药,活血化瘀药,消炎镇痛药等药物,一般使用三个月左右即可。这些药物有助于患者避免出现不良术后反应;(3)术后患者要注意定期复查,在术后的第三个月,半年和一年的时候,要注意去医院进行复诊。根据每个患者身体恢复的情况确定复查要检查的项目,例如影像学检查,查体等等,具体情况具体分析;(4)虽然患者在术后应该有一定的康复训练,不过一定要根据自身的实际状况,循序渐进地恢复。如果情况允许,最好转入康复科进行康复训练。

综上所述,在后期的恢复中,如果患者觉得身体恢复得不够好,或者用力过度影响到患处,导致病情复发,也可以进行二次手术治疗。因为此类手术是微创手术,不会留下任何瘢痕。所以即使进行二次手术,也不会受到任何影响或阻碍。因此二次微创手术会像初次手术一样顺利。

参考文献

- [1] 苏在权,陈敏葵,尤瑞金.电针对腰椎间盘突出症青年患者经皮椎间孔镜术后康复的影响[J].武警后勤学院学报(医学版),2019,28(10):16-20.
- [2] 赵训明,廖全明,王克军,等.椎板开窗髓核摘除术与经皮椎间孔镜治疗腰椎间盘突出症加速康复的对比分析[J].生物骨科材料与临床研究,2019,16(1):16-20.
- [3] 冯冰,温杏良,高恒.八段锦康复护理在行椎间孔镜手术患者中的应用效果[J].国际护理学杂志,2019,38(4):545-547.