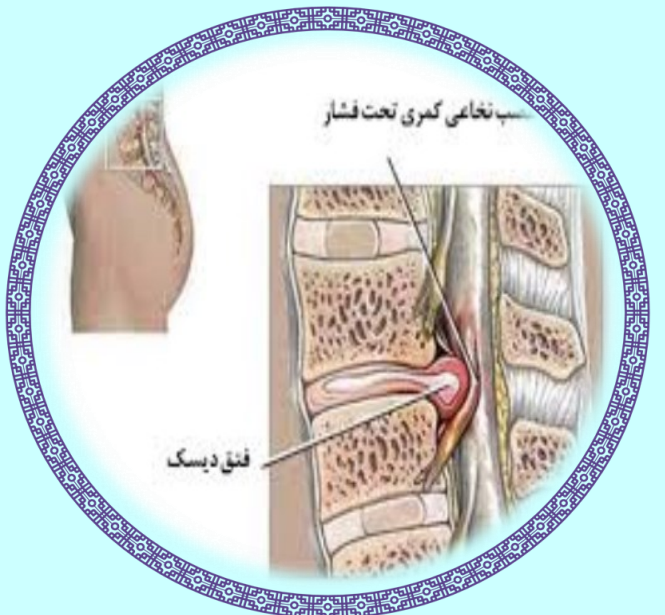




Bohlool Hospital

دیسک کمر

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش ICU

کد سند: Bh-Mn / pat edu pam / doc-04 / 05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

◀ از خوابیدن به شکم خودداری و در حالت طاقباز استراحت کنید .

◀ در حالت خوابیده به پهلو ، مفاصل زانو را خم کنید و بالشی زیر سر و بالشی بین زانو ها قرار دهید .

◀ در حالت طاقباز بالشی زیر زانو ها بگذارید تا گودی کمر کمتر شود .

◀ از خم کردن بیش از حد زانو ها هنگام خوابیدن خودداری کنید.

◀ خروج از بستر را به روش خوابیدن به پهلو و بلند شدن در همان وضعیت انجام دهید.

بازگشت به کار:

می توانید بعد از ۶ هفته به سرکار خود بازگردید .

محیط کاری شما باید از نظر مسائل مکانیک صحیح بدن و اصول ارگونومی اصلاح شود.

نباید به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت قرار گیرید. در صورت امکان مرتباً استراحت های کوتاه داشته باشید و حتی المقدور از محل خود بلند شده و قدم بزنید .

پروفر سودارت

<https://www.mayoclinic.org>

شماره تلفن بیمارستان: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳

آدرس وبسایت :

www.bohlool.gmu.ac.ir



disk

جهت دسترسی به محتوای

فایل می توانید بارکد را با تلفن

همراه خود اسکن نمایید.

ایستادن

◀ از ایستادن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.

◀ از کار کردن در وضعیت خم شده به جلو خودداری کنید.

◀ در هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهار پایه ای کوتاه قرار دهید تا گودی کمر کمتر شود.

نشستن

◀ فشار روی کمر و پشت در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده بیشتر است. بنابراین از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.

◀ از صندلی های دارای پشتی راست برای نشستن استفاده کنید .

◀ در هنگام نشستن باسن را کاملاً در عقب صندلی بگذارید تا فضای خالی بین نواحی کمر و پشتی صندلی از بین برود. کارهایی مثل رانندگی باعث فشار به کمر در حالت نشسته می شود.

◀ به صورت متناوب راه بروید و بنشینید.

◀ استفاده از توالیت فرنگی تا ۶ ماه پس از عمل جراحی الزامی است

◀ استفاده از کمر بند بریس تا ۳ ماه پس از عمل جراحی (هنگام راه رفتن کمر بند باید بسته باشد) .

دراز کشیدن

◀ به تناوب استراحت کنید ، زیرا خستگی باعث گرفتگی عضلات پشت می شود.

◀ تشک مورد استفاده شما نباید خیلی نرم باشد.

دیسک کمر چیست؟

هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد. مهره ها بوسیله صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا می شوند.

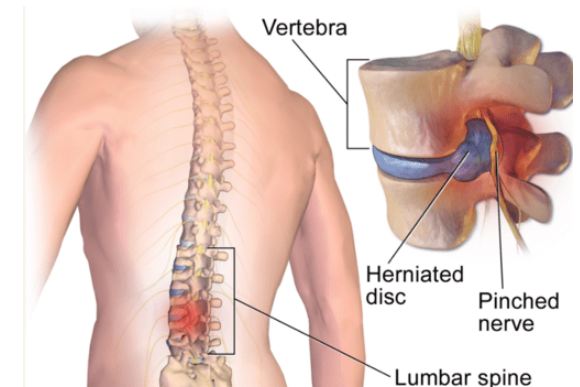
اگر بنا به دلایلی دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی یا فتق شود، این قسمت بیرون زده روی نخاع یا رشته های نخاع فشار وارد می کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به پاها می شود.

مردم به اصطلاح به این بیماری دیسک کمر می گویند که البته اصطلاح درست آن فتق دیسک کمری می باشد.

عوامل ایجاد کننده فتق دیسک کمر:

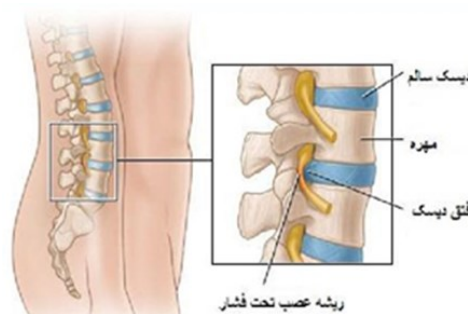
در صورت وارد آمدن فشار نامناسب به دیسک فرسوده، قسمت پشتی دیسک دچار فتق یا بیرون زدگی می شود و این بیرون زدگی روی نخاع یا رشته های آن فشار وارد می کند.

معمولی ترین مشخصه فتق دیسک کمری، کمر درد با انتشار به قسمت های پایین، باسن و زیر زانو در امتداد عصب سیاتیک است.



مراقبت ها بعد از عمل دیسک کمر:

۱. از بخیه های محل عمل مراقبت بعمل آورید.
۲. محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه داشته و یا پانسمان خشک روی آنرا بپوشانید.
۳. در صورت لزوم، طبق دستور پزشک، پانسمان تعویض شود
۴. در صورت بروز هر گونه علائم مربوطه به عفونت نظیر، تب، قرمزی، محل زخم، ترشح از محل بخیه ها و تورم و سفت شدن محل زخم، و زیاد شدن درد به پزشک خود اطلاع دهید.
۵. از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری نمایید.
۶. فعالیت را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید، از فعالیت هایی که باعث کشیدگی و خمیدگی فقرات می شود خودداری نمایید.
۷. از رانندگی، ایستادن و نشستن بمدت طولانی، پس از عمل جراحی خودداری نمایید.
۸. در موقع خواب از تشک مناسب و سفت استفاده نمایید.



۹. ورزش هایی که مخصوص تقویت عضلات شکم و لگن می باشند انجام دهید (مطابق با نظر پزشک و فیزیوتراپ).

۱۰. در صورت بروز سردرد شدید و ترشح مایع شفاف یا کمی زرد رنگ از پانسمان فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

۱۱. هر گونه ضعف عضله، بی حسی، مورمور شدن را به اطلاع پزشک خود برسانید.

۱۲. مشکلات روده ای ممکن است برای چند روز پس از عمل بصورت تهوع، نفخ شکم و یبوست مشخص شود که باید اطلاع داده شود.

۱۳. بی اختیاری و مشکل تخلیه روده یا مثانه را به اطلاع پزشک خود برسانید.

۱۴. دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمایید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری نمایید.

۱۵. وزن مناسب را حفظ کنید زیرا اضافه وزن بدن فشار زیادی روی قسمت تحتانی کمر ایجاد می کند.

به علت آنکه طول مدت اقامت در بیمارستان در جراحی های ستون مهره ای کم است، بخش اصلی بهبودی بعد از عمل، در منزل صورت می گیرد.