

ستون فقرات را میتوان به صورت یک استوانه لاستیکی در نظر گرفت که از واحد های سخت (مهره) و واحد های قابل انعطاف (دیسک بین مهره ای) تشکیل شده است. هرگونه اختلال ساختمانی، فشار و کشیدگی بیش از حد می تواند باعث آسیب دیسکها و کمردرد گردد. دیسک های بین مهره ای با افزایش سن و سایر عوامل محیطی، سخت و متراکم شده و گاهی دچار بیرون زدگی یا فتق دیسک می گردد. این تغییرات موجب فشار روی ریشه اعصاب و درد منتشر میگردد.

یکی از روش های درمان این بیماری عمل جراحی می باشد . آگاهی بیمار از نحوه همکاری و مراقبت از خود بعد از عمل جراحی طبق توصیه تیم درمانی باعث افزایش درصد موفقیت درمان و بهبودی هرچه سریعتر و بازگشت به زندگی عادی خواهد بود.

بیمار گرامی لطفاً پس از ترخیص به نکات ذیل

توجه کنید:

- در صورت دستور پزشک به استفاده از کمر بند یا بریس حتماً قبل از راه رفتن کمر بند خود را ببندید و از درست بسته شدن آن اطمینان حاصل کنید.

- شروع فعالیت معمولی، کار و شروع رانندگی باید با نظر پزشک معالج باشد.

- بهتر است تغذیه با غذاهایی باشد که حاوی سزيجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی و لبنیات هستند.

- در صورتی که اضافه وزن دارید، بهتر است بعد از دوره نقاهت، رژیم غذایی مخصوص داشته باشید.

- به منظور جلوگیری از افزایش وزن و به دلیل عدم تحرک بعد از عمل، از مصرف غذاهای حاوی مواد نشاسته ای (برنج و سیب زمینی، شیرینی جات و ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید .

- از رژیم غذایی سرشار از ویتامین و پروتئین استفاده کنید.

- از خم و راست شدن ، انجام حرکات چرخشی تنه و ورزش های سنگین در طی چهار هفته اول بعد از جراحی خودداری کنید. همیشه اطمینان حاصل کنید که مهره ها در راستای مناسب قرار دارند.

- انجام حرکات نرمشی برای پاها از روز عمل جراحی بلامانع است.

- ورزش و فیزیوتراپی بعد از عمل جراحی بسیار کمک کننده است. زمان شروع آن باید با هماهنگی پزشک معالج باشد.

- از داروهایی استفاده کنید که توسط پزشک تجویز می شود و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.

- در صورت بروز درد از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.

- هنگام نشستن از صندلی استفاده کنید و دقت کنید کمر کاملاً عمود باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

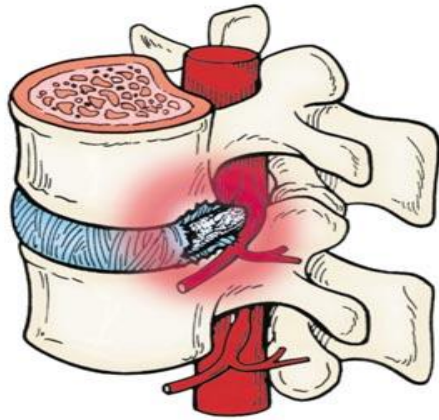
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کوثر

معاونت آموزشی و پژوهشی

واحد آموزش بیماران

دیسک کمر

(توصیه های پس از ترخیص)



تهیه مطلب: مجتبیٰ عندلیب (کارشناس پرستاری)

بهار ۱۳۹۴

K(E.R)Epp/2/94.1/0

- استحمام ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی بلامانع

است و تماس آب با محل زخم نیز مانعی ندارد. بعد

از هر بار استحمام پانسمان خود را به روش استریل

تعویض نمایید.

- راه رفتن از روز دوم بعد از عمل بلامانع است و در روز

های بعد می توان میزان آن را افزایش داد. از کفش

های پاشنه کوتاه استفاده کنید .

- ۷ الی ۱۰ روز بعد ترخیص جهت ویزیت به پزشک

مراجعه نمایید و با نظر پزشک معالج اقدام به کشیدن

بخیه ها کنید.



- در صورت بروز هر گونه مشکل نظیر خارج شدن

ترشح از محل جراحی، لرز، درد کمر و درد های

مقاوم به مسکن های معمولی، بی حسی پیشرونده

اندام تحتانی و بی قوتی پیش رونده در پاها، سردی

یا کبود شدن اندام ها، اشکال در راست ایستادن،

سردرد مداوم و شدید، سریعاً پزشک خود را در

جریان قرار دهید.

- در حین برداشتن وسیله ای از روی زمین به جای

خم کردن کمر ها، زانوها را خم کنید.

- از بلند کردن اجسام سنگین بیشتر از ۸ کیلو گرم

پرهیز کنید.

- از توالف فرنگی استفاده کنید.

- بر روی تخت بخوابید و از خوابیدن روی تشک های

خیلی سفت یا خیلی نرم خودداری کنید. (تشک ابری

یا فبری مناسب نمی باشد و توصیه می شود از تشک

پنبه ای استفاده شود). وقتی در وضعیت به پهلو و یا

طاقباز می خوابید خم کردن زانوها الزامی است.