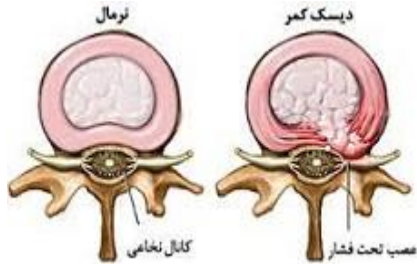




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر
سلسله مطالب آموزشی بیماران

جراحی دیسک کمر و ستون فقرات



گردآوری: فاطمه مونسان
کارشناس ارشد پرستاری
بهار ۱۴۰۴

K(E.R)EPP106/05/1401/2

فعالیت

یک هفته در منزل استراحت کنید. (از زمان ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده باید استراحت داشته باشید).

از خم شدن، جابجا کردن، چرخاندن یا تغییر ناگهانی وضعیت بدن به مدت ۶ هفته بعد از عمل جراحی پرهیز کنید. و حتما از کمربندهای توصیه شده توسط پزشک استفاده نمایید.

به تدریج شروع به راه رفتن نمایید. از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.

از انجام کارهای خانه و بیرون تا اولین ملاقات با پزشک خودداری نمایید.

فعالیت جنسی و زناشویی را تا اولین ملاقات با پزشک خود به تاخیر بیندازید.

ممکن است تا چندین روز برای فعالیت های روزمره نیاز به کمک داشته باشید.

۲ تا ۴ هفته یا تا زمان توصیه شده توسط پزشک رانندگی نکنید. بالارفتن و پایین آمدن از پله ها بلامانع است، اما سعی کنید یک پله یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.

علائم هشدار :

در صورت مشاهده قرمزی و ترشحات غیرطبیعی و درد بیش از حد. در صورتی که پس از انجام روند درمان، علائم شما بهبود نیافتند و رفته رفته وخیم تر شدند به پزشک مراجعه نمایید.

مراقبت ها

در حالت درازکش به پشت و پهلوها استراحت کنید.

برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می توانید از ماساژ به خصوص در کسانی که وزن بالایی دارند، استفاده کنید .

در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید. برای این کار باید پاها را از مچ، زانو و لگن خم و راست کنید

به علت سست بودن ماهیچه های پشت پس از عمل، به منظور حفظ ستون فقرات در یک راستا، تا یک ماه از تشک سفت استفاده کنید.

از نشستن طولانی مدت پرهیزید.
غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد.

از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند، استفاده کنید.

از کفش های تخت و سفت هنگام راه رفتن استفاده کنید .

از توالف فرنگی استفاده کنید.

هرنی دیسکال چیست:

پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره ای در اثر از هم گسیختگی ناگهانی رباط ها و بافت های حمایتی اطراف دیسک بین مهره ای (بالشتکهایی که مهره های ستون فقرات را از هم جدا می کنند) ایجاد می شود.

دیسک های بین مهره های گردن یا کمر بیشتر از سایر قسمت های ستون فقرات دچار این مشکل می شوند.

جابجایی جسم صفحه ای بین مهره ای ممکن است به صورت پارگی یا بیرون زدگی دیسک بروز کند.

علائم پارگی صفحه بین مهره های کمری:

درد نواحی پایین کمر که به قسمت پشت باسن، ران، ساق پا انتشار دارد. گرفتگی عضلات :

تشدید درد بر اثر کشیدگی و فشار علایم پارگی صفحه بین مهره ای گردن:

درد در گردن، شانه، یا در مسیر بازو به سمت دست که این درد با حرکت بدتر میشود.

ضعف، بیحسی، یا تحلیل رفتن عضلات دست (اندام فوقانی)

منبع: بروئر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی ۲۰۲۲
لطفا در صورت هرگونه سوال با شماره ۳۱۴۲۲۱۶۲-
۳۱۴۲۲۱۲۳ تماس بگیرید.

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

درمان

۱- درمان های حمایتی :

استراحت در بستر: به هنگام مرحله حاد بیماری، حداقل ۲ هفته در رختخواب استراحت کنید. فعالیتهای طبیعی خود را با رو به بهبود گذاشتن علایم مجدداً آغاز کنید .

از دراز کشیدن به صورت دمر و خوابیدن با بالشهای بزرگ و ضخیم اجتناب نمایید .

در یک سطح صاف و محکم در راحتترین وضعیت ممکن بخوابید.

تقویت عضلات با انجام نرمش های خاص با فیزیوتراپی دوش آب گرم برای تخفیف درد کمک کننده است.

۲- درمان جراحی :

انجام عمل جراحی برای آزاد ساختن رشته های عصب تحت فشار در صورتی که استراحت در رختخواب و انجام حرکات حمایتی سودی در رفع علایم نداشته باشد.