



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

دستور العمل پس از عمل جراحی دیسک به وسیله لیزر پلازما

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



۱۱- پس از روز سوم از عمل جراحی روزانه چند بار و هر بار به مدت چند دقیقه بر روی زمین نشسته به دیوار تکیه دهید و پاهای خود را دراز کنید.

۱۲- از روز اول بعد از عمل انجام استحمام بلامانع است ولی باید مواظب بود پس از حمام خود را خوب خشک کنید و کمر خود را ببندید.

۱۳- در دو هفته اول از نشستن دو زانو و چهار زانو خودداری و خم شدن به یک طرف اجتناب جدی شود نحوه خوابیدن بیمار بایستی به فرمی باشد که درد نداشته باشد در صورت خوابیدن طاق باز بهتر است متکای کوچکی در زیر زانو قرار گیرد و در صورت خوابیدن به پهلو یک متکا بین پاها قرار گیرد در دو هفته اول از بالا رفتن از پله ها خودداری شود.

*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

- پس از عمل جراحی پلازما میزان درد بیمار در طول سه ماه اول متغیر است ممکن است در یک روز درد کم و در روز بعد زیاد باشد این مسئله طبیعی و جای نگرانی نیست.

۸- دو هفته پس از عمل جهت کنترل و معاینه به مطب مراجعه نمایید.

۹- اگر بیمار تا سه ماه پس از عمل پلازما بهبودی لازم را پیدا نکند و ضمناً جهت معاینه مجدد مراجعه و در صورت لزوم تحت عمل جراحی باز قرار گیرد.

۱۰- لازم است کلیه بیماران در صورت بهبودی کامل جهت انجام MRI مراجعه نمایند.



۱- در روز اول پس از عمل محل سوزن با کیسه یخ ۳ تا ۴ بار هر بار به مدت ۱۵ دقیقه کمپرس می شود .

۲- در روزهای بعد از عمل تا زمان داشتن کمردرد بایستی کمر گرم نگه داشته شود کمر باید با کمربند طبی بسته شود و در صورت لزوم از کیسه آب گرم استفاده شود .

۳- در دو هفته ی اول بعد از عمل میزان کمردرد و درد به پا متغیر است ممکن است در ابتدا درد کمر و در روزهای بعد موقتا بیشتر شود . در بعضی از عوارض ممکن است درد به علت گرفتگی شدید عضلات کمری زیاد باشد در اغلب موارد تا دو هفته این دردها کاهش فوق العاده پیدا خواهد کرد .

۴- دستورات دارویی جهت درد پس از عمل به شرح زیر است :

الف) در صورت عدم وجود درد و یا کم بودن درد الزامی به مصرف مسکن نیست .

ب) به صورت درد کم از قرص بکلوفن ۲۵ میلی گرم (Baclofen) در صورت لزوم هر ۸ ساعت یک عدد استفاده شود .

ج) در صورتی که با داروی فوق درد کاهش محسوسی نداشت از شیاف دیکلوفناک ۱۰۰ میلی گرم در صورت لزوم هر ۱۲ ساعت یک عدد استفاده شود .

د) در صورتی که علیرغم مصرف داروهای فوق هنوز درد وجود داشته باشد با نظر پزشک معالج از آمپول دگزامتازون (Dexametason) روزانه یک عدد استفاده شود مصرف داروهای فوق معمولاً در چند روز اول بعد از عمل ممکن است مورد نیاز باشد و با کاهش شدت درد از میزان مصرف داروهای فوق بایستی کاسته شود .

۵- از روز اول بعد از عمل شبها در وضعیت خوابیده به پشت ورزش به شکل زیر انجام شود :

الف) جمع کردن پاها به داخل شکم (اول یک سمت - سپس سمت مقابل و سرانجام هرد و پا)

ب) بالا آوردن مستقیم پا از سطح افق به بالا تا جایی که درد وجود داشته باشد ممکن است در روزهای اول پس از عمل در سمت پایي که درد دارد این حرکت به میزان کم قابل انجام باشد ولی به تدریج در روزهای بعد اضافه خواهد شد .

ج) در وضعیت خوابیده به پشت حرکات دوچرخه زدن پاها انجام شود . این حرکت در روزهای اول از مقدار کم شروع و در روزهای بعد بسته به توان بیمار افزایش یابد .

۶- از روز بعد از عمل می توانید کارهای شخصی خود را انجام دهید ولی از نشستن طولانی و راه رفتن زیاد اجتناب نمایید در هفته اول استراحت در منزل الزامی است پس از دو هفته می توانید فعالیت های طبیعی خود را شروع ولی تا ۳ ماه بعد از عمل از انجام فعالیت های سنگین رانندگی زیاد و بلند کردن وزنه اجتناب نمایید .