



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

مراقبت پس از جراحی

دیسک کمر

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید.

• وزن مناسب را حفظ کنید زیرا اضافه وزن بدن فشار زیادی روی قسمت تحتانی کمر ایجاد میکند.

• برای خم شدن روی زانوهای خود بنشینید تا فشار به کمر کمتر شود.

• در موقع نشستن پاها را بر روی یک چهارپایه کوتاه قرار دهید به طوریکه زانوها بالاتر از سطح لگن قرار گیرند، در هنگام ایستادن به طور متناوب یک پا را روی چهارپایه کوتاه قرار دهید تا از کشش عضلات پشت کاسته شود.



*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

• از توالت فرنگی استفاده کنید.

• زمان برداشتن پانسمان و استحمام بستگی به نظر پزشک معالج دارد ولی استحمام باید به صورت ایستاده و در حد پنج دقیقه باشد.

• در صورت بروز هرگونه علائم عفونت نظیر تب ، تورم و سفت شدن محل زخم و زیادشدن درد به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

• در صورت بروز سردرد شدید، ترشح مایع شفاف یا کمی زردرنگ از پانسمان ، هرگونه ضعف عضله، بی حسی ، مورمور شدن و یا حتی احتیاس ادراری به پزشک خود مراجعه کنید.

• فعالیت را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید، از فعالیت هایی که باعث کشیدگی و خمیدگی ستون فقرات می شود خودداری نمایید.

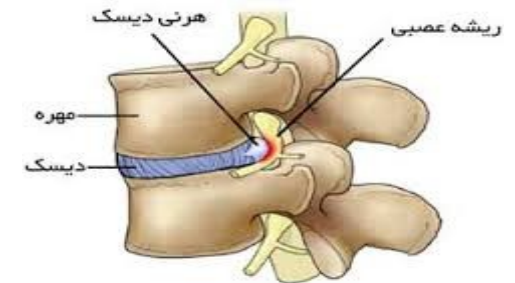
• مسافرت های طولانی تا سه ماه بعد از عمل توصیه نمی شود.

دیسک چیست؟

دیسک ستون فقرات چیزی شبیه به یک بالشتک ژله ای مانند است که قسمت درونی آن نرم و قسمت بیرونی آن کمی سخت تر است. این بالشتک بین استخوان ها یا همان مهره های ستون فقرات قرار دارد.

فتق دیسک کمر مشکلی است که برای این بالشتک به وجود می آید و عبارت است از خارج شدن بخشی از ماده نرم تر داخل دیسک کمر از طریق شکافی که بر روی قسمت سخت تر دیسک کمر ایجاد شده است. گاهی اوقات به این مشکل دیسک تضعیف شده و یا پارگی دیسک نیز گفته می شود.

فتق دیسک کمر می تواند اعصاب مجاور را تحریک کرده و باعث بروز درد، ضعف و بی حسی در دست و پا شود.



مراقبت بعد از عمل جراحی

- در یکساعت اول بعد از عمل بیمار باید در وضعیت صاف روی تخت قرار گیرد.
- جابه جا شدن بیمار در تخت فقط به صورت تنه درخت مجاز می باشد یعنی بیمار با حمایت پرستار و کمک بهیار یکباره به پهلو چرخانیده می شود. (بیمار در یک وضعیت مسطح قرار داده شود یک بالش بین پاها قرار گیرد سپس تمام بدن با هم چرخیده و در یک امتداد قرار گیرد.)
- روز بعد از عمل جراحی (۲۴ ساعت بعد) می توانید بعد از بستن کمر بند طبی از تخت خارج شده و در حد ۵ دقیقه راه بروید. جهت خارج شدن از بستر ابتدا به یک پهلو خوابیده و در همین حالت بنشینید و به آرامی تغییر وضعیت دهد.
- در هنگام خوابیدن به پهلو از خم کردن زیاد زانو اجتناب گردد.

مراقبت در منزل

- در منزل از تختخوابی استفاده کنید که سفت باشد هنگام خروج از تخت اول به پهلو بچرخید سپس با کمک کف دست به تخت فشار آورید و بلند شوید.
- در حالت خوابیده به پهلو مفاصل زانو را خم کرده و بالشی زیر سر و بالشی زیر زانوها قرار دهید. در حالت طاقباز بالشی زیر زانوها بگذارید تا گودی کمر کمتر شود. از خم کردن بیش از حد زانوها هنگام خوابیدن خودداری کنید.

