

هرنی دیسک یا فتق دیسک مشکلی است که در آن

یک قسمت از هسته داخلی دیسک بیرون می زند و به ناحیه کانال نخاعی وارد می شود و باعث فشار به اعصاب و نخاع می شود .

عمل جراحی دیسک گردن یکی از رایج ترین عمل های جراحی ستون فقرات است که معمولا بیمار در در عرض 24 ساعت از بیمارستان مرخص می شود .

در صورت نداشتن مشکل خاص 3 هفته بعد از ترخیص به مطب مراجعه کنید .

از پرش و دویدن و یا هر چیزی که باعث حرکت

شدید ستون فقرات شود پرهیز کنید

از مصرف دخانیات و نیکوتین خودداری کنید

تغذیه :

به علت داروهای بیهوشی که در حین عمل استفاده شده بعد از عمل و تا تشخیص کادر درمان باید از غذاهای آبدی و مایعات استفاده کنید . عمل جراحی دیسک هیچگونه منع غذایی به همراه ندارد ولی سعی کنید بیشتر از غذاهای سبک و کم چرب و حاوی فیبر فراوان استفاده کنید.

مراقبت از زخم :

هر 2 الی 3 روز یکبار پانسمان تعویض شود (بمدت 2 تا 3 هفته) روی زخم صرفا اسپری الکل 70 درصد بزنید و از کشیدن بتادین یا سرم یا پماد آنتی بیوتیک روی آن خودداری کنید .

استحمام :

تا 3 روز پس از عمل جراحی باید از استحمام خودداری کرده و پس از آن با اجازه پزشک حمام کنید
موقع استحمام محل زخم را با پانسمان ضد آب بپوشانید .با همراه و روی صندلی نشسته و دوش بگیرید .بعد از حمام در صورت خیس شدن زیر پانسمان آن را تعویض کنید .

راه رفتن :

بعد از جراحی می توانید با کمربند طبی نشسته و روزی 2 تا 3 بار در حد تحمل راه بروید .در صورت تجویز پزشک روزها تا 3 هفته جوراب وارپس بپوشید .در هنگام استراحت نیز زیر انگشتان و مچ پا را بطور متناوب انجام دهید .
از نشستن و خوابیدن روی زمین خودداری و از توالف فرنگی استفاده کنید



بیمارستان برکت امام خمینی

بیرون زدگی دیسک



تهیه و تنظیم: مهدی محمدی

تحصیلات: کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: 1399/11/30

منبع: بروئر - سوارث 2018

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

رانندگی:

معمولا تا 2 هفته پس از عمل جراحی باید از رانندگی

خودداری شود و پس از آن می توانید مسافرت های

کوتاه را رانندگی کرده و هر یکساعت توقف کرده

کمی راه بروید

علائم خطر:

در صورت مواجهه با هر کدام از موارد زیر سریعا به

بیمارستان مراجعه نمایید و یا با پزشک خود تماس بگیرید

درد شدید و مقاوم به درمان دارویی

عدم کنترل ادرار و مدفوع

تب بالای 40 درجه

ترشح از محل عمل

هرگز برای مدت طولانی بی حرکت نبوده و کمی قدم بزنید

سعی کنید هر روز میزان پیاده روی خود را کمی بیشتر

کنید

بازگشت به ورزش طبق نظر پزشک معالج از حدود هفته 6

الی 8 شروع می شود

حرکات ممنوع

خم شدن: تا 4 هفته از کمر خم نشوید

ولی می توانید از زانو ها و لگن ها برای خم شدن کمک

بگیرید

بلند کردن اجسام سنگین تر از 5 کیلوگرم ممنوع است

تا هنگام صلاحدید پزشک معالج از چرخش کمر خودداری

کنید. حرکات ممنوع را انجام ندهید. از نشستن های

طولانی مدت بیشتر از 45 دقیقه پرهیز کنید استفاده از

بریس به شما کمک می کند که و ستون فقرات شما را در

وضعیت صحیح، ثابت نگه می دارد و معمولا 4 تا 6 هفته

توصیه می شود