

## آموزش به بیمار در موارد ابتلا به دیسک کمری

✓ استراحت در بستر بر روی تشک سفت به مدت 2 هفته لازم است. برای محدود کردن خمیدگی ستون فقرات بیمار در وضعیت صحیح و راحت قرار بگیرد که معمولاً وضعیت نیمه نشسته همراه با خم کردن مختصر ران و زانو، عضلات پشت را شل می کند. ✓ در حالت خوابیده به پهلو یک بالش بین زانوها قرار دهید و برای خارج شدن از بستر ابتدا به یک پهلو خوابیده و بعد در همین حالت بنشینید. ✓ استفاده از گرمای مرطوب و ماساژ به شل شدن عضلات سفت کمک می کند

✓ پس از کاهش یافتن درد حاد با کمک فیزیوتراپیست برنامه های ورزشی برای تقویت عضلات شکم و پشت تدوین شود شنا کردن ورزش مناسبی است.

✓ پس از فاز حاد به تدریج به فعالیت های طبیعی خود برگردید و از بلند کردن اجسام سنگین، خم کردن پشت و کمر و نشستن روی صندلی نرم به مدت طولانی خودداری نمایید.

✓ ممکن است بیمار نیاز به تغییر در روند زندگی و فعالیت های روزانه داشته باشد

✓ . توصیه به کاهش وزن : زیرا کاهش وزن در افراد چاق از فشار روی نخاع می کاهد.

✓ گرم کردن و ماساژ به شل شدن عضلات دچار اسپاسم کمک کرده و اثرات آرام بخشی بر روی بیماران به جا میگذارد

## آموزش های بعد از عمل دیسک کمری شامل :

✓ خشک و تمیز نگه داشتن محل عمل جراحی

✓ ممنوعیت نشستن (نشستن براساس دستور پزشک باشد)

✓ برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب یک بالش زیر سر گذاشته و زانوها کمی بلند شوند. در این حالت عضلات پشت در حالت استراحت قرار می گیرند.

✓ هنگام خوابیدن به پهلو از خم کردن بیش از حد زانوها اجتناب گردد.

جهت تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگرتخت در یک وضعیت مسطح قرار داده شده و یک بالش بین زانوها قرار داده شود، سپس تمام بدن با هم چرخیده و در یک امتداد قرار گیرد.

جهت خارج شدن از بستر، ابتدا به یک پهلو خوابیده و در همین حالت بنشینید و به آهستگی تغییر وضعیت دهید.

از سرگیری فعالیتها را به تدریج انجام داده و بر حسب تحمل افزایش دهید، زیرا ترمیم و بهبودی بیش از 6 هفته طول می کشد

ابتدا با قدم های کوتاه در منزل شروع نمایید و به تدریج مدت قدم زدن را افزایش دهید

✓ از فعالیت زیاد خودداری کنید و بین فعالیتها استراحت نمایید. برای استراحت کردن بهتر است دراز بکشید



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت عمومی

بیمارستان برکت امام خمینی

## مراقبتها بعد از جراحی دیسک کمر



تهیه و تنظیم: پریسا حق وردیزاده

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: بروزر سودارث 2018

تاریخ تهیه: 1399

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

**علائمی که باید به پزشک اطلاع داد:**

بیمار در صورت بروز علائم عفونت مانند قرمزی،

تورم، تشدید درد و حساسیت محل عمل

درجه / تب بالای 38/9

تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم

-شروع راه رفتن بستگی به نظر پزشک دارد .

پرهیز از انجام فعالیتهای سنگین و برداشتن اجسام

سنگین

استراحت در منزل برای 1 تا 2 هفته به طور نسبی

محل عمل اگر ترشح خونابه ای یا چرکی از محل بخیه

نداشته باشد بهتر است بدون پانسمان باشد البته به

شرط رعایت موارد بهداشتی

-اگر محل عمل ترشح داشته باشد انجام پانسمان یک

روز در میان الزامی است.

استحمام (دوش 5 تا 11 دقیقه ای) حتی با وجود بخیه

در محل عمل مانعی ندارد

. برداشته بخیه روز چهاردهم بعد از عمل جراحی

-گرفته نسخه دارویی جهت استفاده از آنتی بیوتیک

خوراکی و سایر داروها در منزل فراموش نشود

. مراجع ب پزشک معالج دو هفته دیگر پس از عمل

جر

✓ از انجام اعمالی همانند هول دادن، کشیدن و

طناب زدن خودداری کنید

✓ . در موقع نشستن پاها را بر روی یک چارپایه

کوتاه قرار دهید. به طوری که زانوها بالاتر از لگن

قرار گیرند.

✓ در هنگام ایستادن به طور متناوب یک پا را

روی چارپایه کوتاه قرار دهید تا از کشش عضلات

پشت کاسته شود .

✓ هنگام راه رفتن از کفشهای مناسب با پاشنه

متوسط استفاده کنید

✓ فعالیت جنسی را به تدریج از سر گیرد،

البته جهت کاهش فشار عضلات پشت از وضعیت

مناسب (پهلوی یا خوابیده به پشت) استفاده کنید.

✓ تا بهبودی کامل از رانندگی خودداری کنید

✓ برای تقویت عضلات شکم و پشت ،

ورزشهای مناسب را طبق دستور انجام

دهید و در صورت وجود درد از بریس

استفاده کنید.

برای رفع اسپاسم عضلات کمر، گرمای موضعی

توصیه می شود .