



## بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

### شکستگی مهره های کمری

تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: بروزر سودارث ۲۰۱۸

سال تهیه ۱۳۹۷

سال بازنگری ۱۳۹۹

Barekat-Nc/c-Pam

واحد آموزش سلامت

شکستگی مهره های کمر یک آسیب دیدگی جدی است. شایع ترین شکستگی های ستون فقرات در مهره های سینه ای (وسط کمر) و کمری (پایین کمر) یا در محل اتصال این دو اتفاق می افتد. این شکستگی ها به طور معمول بر اثر تصادفات یا سرعت بالا اتفاق می افتند مانند تصادف ماشین یا سقوط از ارتفاع بوجود می آیند. سالمندان نیز بواسطه استخوان هایی که به خاطر پوکی استخوان ضعیف شده اند در معرض خطر این شکستگی ها قرار دارند. به خاطر انرژی ای که برای به وجود آوردن شکستگی مهره های کمر مورد نیاز است، بیماران اغلب دچار آسیب دیدگی های دیگری هم می شوند که به درمان نیاز دارند. بسته به شدت شکستگی ممکن است نخاع آسیب ببیند.

شکستگی مهر کمر معمولا بر اثر ضربه یا انرژی زیاد به وجود می آید. نمونه های ضربه یا انرژی زیاد عبارتند از:

تصادف ماشین

سقوط از ارتفاع

حوادث ورزشی

اعمال خشونت آمیز مانند جراحت ناشی از تیراندازی

علائم

از علائم اولیه شکستگی مهره های کمر، کمر درد متوسط تا شدید است که با حرکت کردن بدتر می شود. هنگامی که نخاع هم درگیر می شود ممکن است بی حسی، درد شدید یا سوزش، ضعف یا اختلال عملکرد روده/ مثانه بوجود آید.

## روش های درمان بدون جراحی

اکثر شکستگی ها یا داروهای ضد درد، کاهش فعالیت ها، داروهای پوکی استخوان و یک کمربند طبی خوب برای به حداقل رساندن حرکت در طول زمان درمان شکستگی مهره های کمر، بهبود می یابند. بیشتر افراد به فعالیت های روزانه خود بازمی گردند. برخی هم ممکن است به درمان های بیشتر مانند جراحی نیاز داشته باشند.

اگر اجازه دهیم درد ناشی از شکستگی مهره های کمر به طور طبیعی بهبود یابد، روند آن می تواند به مدت سه ماه طول بکشد؛ ولی معمولا درد با گذر روزها و هفته ها به میزان قابل ملاحظه ای بهبود می یابد.

کنترل درد می تواند شامل داروهای مسکن ضد درد، استراحت در بستر، بستن کمربند و فعالیت فیزیکی باشد.

### تعدیل فعالیت ها

ممکن است استراحت در بستر به تسکین درد حاد و درمان شکستگی مهره های کمر کمک کند. ممکن است پزشکان یک دوره کوتاه از استراحت در بستر که بیشتر از چند روز نباشد را توصیه کنند. یا این وجود، از عدم فعالیت طولانی مدت باید اجتناب کرد.

کمربند

کمربند محافظی خارجی ایجاد می کند که حرکت مهره های دچار شکستگی را محدود می کند که این خیلی شبیه به گچ گرفتن مچ دست دچار شکستگی است. با پوشیدن یک کمربند به مدت ۱۲-۶ هفته مهره ها بهبود میابند.

۱۵. اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به پهانه های مختلف از جا برخیزید و راه بروید و به بدن خود حرکات کششی بدهید.

۱۶. بهترین حالت خوابیدن، به پهلو خوابیدن است در حالی که زانوها را کمی خم کرده و یک بالش کوچک بین دو زانو قرار بدهید. اگر به پشت می خوابید بهتر است یک بالش زیر زانوها و یک بالش کوچک زیر گودی کمر قرار دهید.

۱۷. برای خارج شدن از تخت خواب ابتدا به کنار تخت بچرخید و پاهای خود را از تخت آویزان کنید یا کمک دست ها بنشینید.

۱۸. در صورت بروز بی اختیاری، مشکل تخلیه روده ها و یا مثانه فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

۱۹. از فعالیت های جنسی تا ده روز پس از عمل جراحی خودداری کنید.

۲۰. ده تا چهارده روز پس از تاریخ عمل جراحی جهت کشیدن بخیه ها به مطب پزشک معالج مراجعه نمایید.

۲۱. با کمک فیزیوتراپیست یک برنامه ی ورزشی برای تقویت عضلات شکم و پشت تدوین شود. شنا کردن (راه رفتن در آب) و پیاده روی بر روی سطوح صاف، ورزش مناسبی است.

امیدواریم با رعایت این توصیه ها، بهبودی کامل خودتان را بدست بیاورید و هرچه زودتر، در کمال سلامتی و آرامش از زندگی کنار اعضای خانواده و دوستان، لذت ببرید.

۵. در صورتی که هر یک از علائم مانند تب، قرمز شدن محل عمل، ورم زیاد از بخیه ها داشتید به پزشک مراجعه کنید.

۶. از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید.

۷. در هنگام خواب از تشک سفت و مناسب استفاده کنید.

۸. بیشتر بیماران در چند روز اول در ناحیه کمر خود درد و سفتی و گرفتگی عضلانی را تجربه می کنند. این حالت صبح ها پس از بیدار شدن از خواب و یا پس از بی حرکت بودن بیشتر احساس می شود.

۹. از افزایش وزن جلوگیری کنید و وزن خود را در حد متعادل نگه دارید (در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید وزن خود را کاهش دهید).

۱۰. احساس درد و کمر خستگی در پاها در چند روز اول طبیعی است که به مرور زمان برطرف می شود.

۱۱. در ماه های اول پس از عمل جراحی از بلند کردن اجسام، خم شدن یا چرخاندن کمر خودداری کنید.

۱۲. فعالیت های روزانه را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید و ۲ تا ۳ ماه پس از جراحی از کار سنگین خودداری کنید.

۱۳. هنگامی که می خواهید مدت طولانی در جایی بایستید یک پا را روی پله یا چهار پایه قرار دهید.

۱۴. پس از اولین ملاقات با پزشک بعد از ترخیص در صورت اجازه پزشک می توانید رانندگی کنید.

سفت بودن نوع کمربند حرکات مرتبط با ستون فقرات را به میزان قابل ملاحظه ای محدود می کند که این می تواند به کاهش درد کمک کند. باید از کمربند محتاطانه و فقط تحت نظارت پزشک استفاده نمود. استفاده بیش از حد از کمربندها برای بیماری های کمر و درمان شکستگی مهره های کمر می تواند باعث ضعف عضلات شود.

### درمان جراحی

هدف درمان جراحی این شکستگی ها برداشتن فشار از روی اعصاب و جاناندازی شکستگی ها است به طوری که بیمار در کمترین زمان ممکن راه اندازی شود. جراحی ممکن است با شکاف هایی در پشت یا کنار یا جلوی تنه انجام شود. برای بی حرکت کردن شکستگی در حین جراحی از وسایل فلزی متفاوتی مانند انواع پیچ و میله استفاده می شود.

### مراقبت های بعد از عمل:

۱. کمربند طبی خود را هنگام راه رفتن و نشستن ببندید و لی بستن آن در هنگام خوابیدن لزومی ندارد.

۲. بخیه ها را پس از ترخیص خشک و تمیز نگه دارید و با پانسمان خشک روی زخم را بپوشانید. اگر محل پانسمان خیس یا خونی شد آن را عوض کنید.

۳. پانسمان روزانه تعویض شود.

۴. سه روز پس از عمل می توانید استحمام کنید. بهتر است روی پانسمان یا پوشش ضدآب پوشانیده شود.