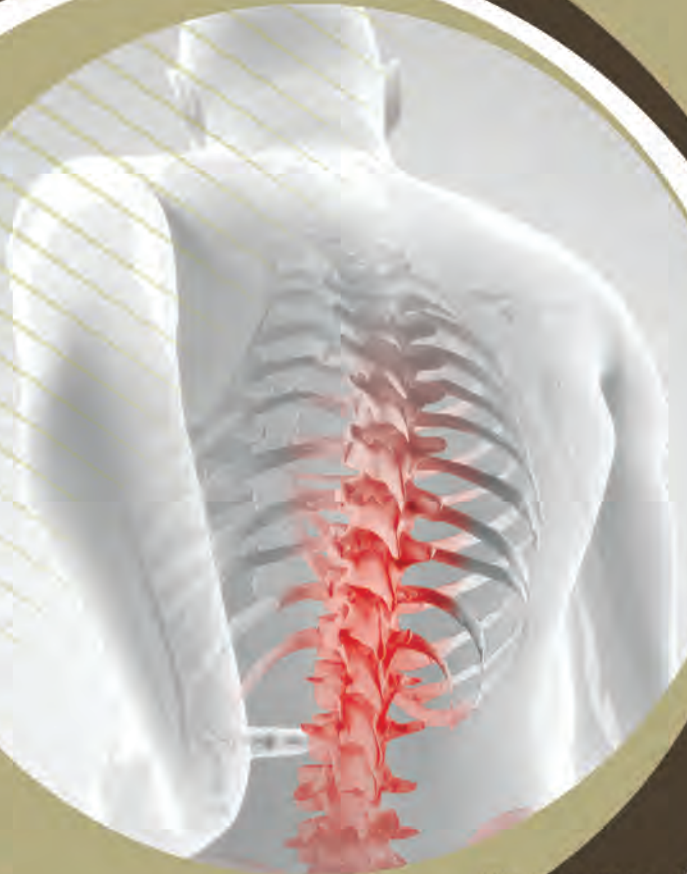


دیسک مهره کمر



مراقبت در منزل پس از عمل دیسک کمر:

- * حداقل به مدت ۸ هفته از نشستن ممتد و رانندگی طولانی مدت و بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید و فعالیت خود را بتدریج شروع کنید.
- * توصیه می‌شود تا یک ماه پس از عمل از خم کردن ناگهانی کمر و زناشویی خودداری شود.
- * جهت رفع اسپاسم عضلات پشت از گرما استفاده شود.
- * برای کاهش درد از بریس یا کرسٹ کمری استفاده شود.
- * به منظور جلوگیری از افزایش وزن بدلیل تحرک کم پس از عمل، از مصرف مواد غذایی حاوی نشاسته (برنج، ماکارونی، سیب زمینی، شیرینی جات و چربی‌ها) خودداری کنید.
- * برای تسریع در بهبودی و تقویت عضلات کمر و پا از ۳ هفته بعد از عمل ورزش‌های مخصوص طبق نظر پزشک شروع شود و تا یکسال ادامه یابند. بهترین ورزش برای شما پیاده روی و شنا می‌باشد.
- * از داروهای تجویز شده توسط پزشک مصرف نمایید و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- * پانسمان محل عمل یک روز در میان تعویض گردد، در صورت داشتن ترشحات خونی پانسمان روزانه تعویض گردد و در صورت خشک بودن زخم تا یک هفته بعد از عمل نیازی به پانسمان نمی‌باشد و بیمار می‌تواند حمام کند، در غیر این صورت بهتر است که یک روز پس از کشیدن بخیه‌ها حمام کند.
- * در یک هفته پس از عمل پزشک برای شما داروی آنتی بیوتیک خوراکی و مسکن تجویز می‌کند. طبق دستور مصرف نمایید.
- * ۱۲ روز پس از عمل اقدام به کشیدن بخیه‌های محل عمل کنید.
- * از توالت فرنگی استفاده کنید.
- * در دو هفته بعد از عمل بیمار در منزل روی تخت یا روی زمین بر روی تشک پنبه‌ای (تشکی که نه خیلی سفت و نه خیلی نرم باشد) استراحت کرده و صبح و عصر به آرامی بطور مرتب راه برود.
- * هنگام نشستن از صندلی استفاده کنید و دقت کنید که کمر کاملاً عمود باشد. از نشستن بر کاناپه خودداری کنید.
- * در اغلب بیماران پس از جراحی درجاتی از درد موضعی در ناحیه کمر و گاه مقداری بی‌حسی و دردهای انتشاری در پاها وجود دارد که در عرض چند هفته برطرف می‌شود.

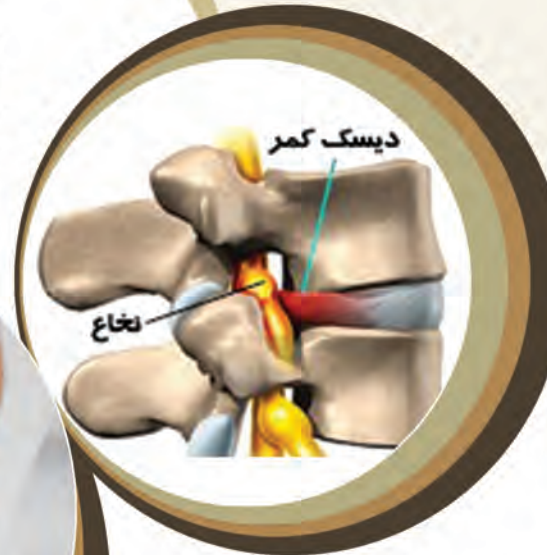
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

دیسک مهره‌های کمری

فتق دیسک مهره‌های کمری:

دیسک بین مهره‌ای، یک صفحه غضروفی است که بین تنه مهره‌ها فاصله ایجاد می‌کند. اختلال در دیسک بین مهره‌ای ممکن است به صورت فتق یا پارگی دیسک در اثر ضربه و تصادف باشد. در فتق یا پارگی، هسته دیسک حلقوی می‌شود و سبب فشار بر روی اعصاب نخاعی می‌گردد. این اختلال ممکن است در هر مهره از ستون فقرات ایجاد شوند. اما در مهره‌های گردنی و در مهره‌های کمری که دچار فتق می‌شوند، این اختلال، ناشی از کهولت سن، استرس‌های شغلی و تغییراتی است که در اثر کهولت سن در دیسک و تنه مهره‌ای مجاور می‌باشد.



علائم بالینی:

علائم در دیسک کمری به صورت درد قسمت تحتانی کمر، گرفتگی عضلانی، انتشار درد به لگن و قسمت‌های تحتانی پا، تشدید درد با اعمالی مثل خم شدن، بلند شدن، زور زدن در هنگام عطسه و سرفه، تسکین درد با استراحت، ضعف عضلانی و اختلالات حسی می‌باشد.

درمان:

- ۱- استراحت و بی‌حرکتی کمر
- ۲- استفاده از بریس یا کشش
- ۳- تجویز مسکن‌ها (آسپرین، ایبوپروفن، ...)
- ۴- تجویز داروهای شل‌کننده عضلانی
- ۵- تجویز داروهای کورتونی برای درمان واکنش التهابی
- ۶- درمان جراحی در صورت وجود اختلالات حسی و حرکتی قابل توجه، علائم فشار بر روی نخاع و دردی که تسکین نمی‌یابد.

آموزش‌های بعد از عمل:

- * برای وضعیت دادن به بیمار، یک بالش زیر سر وی گذاشته و زانوهای کمی بلند شود.
- * در هنگامی که بیمار به پهلو می‌خوابد، از خم کردن زیاد زانوها اجتناب شود.
- * برای برگشتن از یک پهلو به پهلو دیگر، تخت در وضعیت مسطح قرار داده شود و یک بالش بین پاهای بیمار گذاشته شود و بیمار بدون چرخاندن پشت روی جای خود قرار گیرد.
- * برای خارج شدن از بستر، بیمار روی یک پهلو بخوابد و سعی کند خود را به حالت نشسته نزدیک کند. از نشستن به جز برای اجابت مزاج اجتناب شود.

