

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 روش 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 دیگری، تخت 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.

➤ 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 (پهلو یا

خوابیده به پشت) استفاده کنید.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی قبل و بعد از

جراحی

دیسک کمری



- تا بهبودی کامل از رانندگی خودداری کنید.
- تا 2 یا 3 ماه بعد از عمل از ورزش های سنگین و ورزش هایی که نیاز به چرخش کمر و پاها دارند اجتناب کنید.
- برای تقویت عضلات شکم و پشت ورزشهای مناسب طبق دستور انجام دهید و در صورت وجود درد از بريس استفاده کنید.
- برای رفع اسپاسم عضلات کمر، گرمای موضعی توصیه می شود.

علائمی که باید به پزشک اطلاع داد:

- بیمار در صورت بروز علائم عفونت مانند قرمزی، تورم، تشدید درد و حساسیت محل عمل
- تب بالای 38/9 درجه
- تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه فرمایید.

www.amin.mui.ac.ir

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی قبل و بعد از عمل دیسک کمری
تهیه کننده	واحد آموزش به بیمار
تأیید کنندگان علمی	آقای دکتر ضیایی - دکتر فولادی
سمت	مدیر گروه جراحی اعصاب - مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1402
نوبت بازنگری کد پمفلت	PE-NSER-01