

مراقبت از زخم

معمولا یک یا دو بخیه در انتهای عمل زده میشود که لازم است ده روز تا دو هفته بعد کشیده شوند. در این مدت میتوان از پانسمانهای ضد آب کوچک استفاده کرد تا بیمار به راحتی استحمام کند. استفاده از بتادین و گاز استریل و پرهیز از تماس زخم با آب در پنج تا هفت روز اول هم میتواند جایگزین پانسمانهای ضد آب گردد.

رژیم غذایی بعد از جراحی تزریق

سیمان

پرهیز از مصرف سیگار، کنترل وزن و دریافت میزان مناسبی از ویتامینها خصوصا ویتامین ث و مصرف کلسیم و لبنیات کافی به تسریع روند بهبودی کمک میکند. رعایت رژیم غذایی مناسب و ترک سیگار به محافظت از مهره‌های دچار پوکی در برابر شکستگی کمک میکند.

استفاده از کمربند بعد از جراحی تزریق سیمان

ممکن است **جراح ستون فقرات** شما توصیه به بستن کمربند ننماید اما معمولا از کمربندهای سخت یا بریس در دو هفته بعد از عمل برای کاهش درد و ثابت نگه داشتن مهره آسیب دیده و حفظ مهره‌های عمل نشده استفاده میشود.

تا دو هفته در زمان حرکت از کمربند استفاده کنید و در حمام با احتیاط آن را باز کنید و روی صندلی بنشینید.

این بریس برای محدود کردن حرکات کمر در زمانهایی است که ممکن است فشار روی آن وارد شود مثل ایستادن و راه رفتن و نشستن؛ پس میتوانید در وضعیت دراز کش آن را باز کنید. هدف اصلی استفاده از کمربند محدود کردن حرکت خم شدن به جلو است؛ پس آن را محکم ببندید و جدای از بستن

کمربند سعی کنید در زمان نشستن و راه رفتن قوز نکنید. مطمئن باشید که بریس برای سایز شما مناسب است وگرنه ممکن است باعث ایجاد زخم در بدن شما گردد. در فصل گرم لباس نازک نخی در زیر بریس به تن کنید و مرتب آن را تعویض نمایید تا تعریق زیاد به پوست بدنتان آسیب نزند.

فعالیت روزانه

هدف اصلی از انجام این جراحی بازگرداندن شما به فعالیتهای روزانه است و استراحت مطلق حتی روز پس از **جراحی**

کایفوپلاستی به هیچ عنوان توصیه نمی شود؛ اما تا زمان بهبودی کامل زخم و التیام بافتهای عمقی تر و عضلات که بطور میانگین شش تا هشت هفته طول میکشد، از راه رفتن، نشستن و ایستادن های طولانی و بالا و پایین رفتن از پله و نشستن در اتومبیل بیش از نیم تا یک ساعت پرهیز کنید، خم و راست شدن به جلو و چرخیدن روی کمر میتواند بسیار مضر باشد، ترجیحا از سرویس بهداشتی فرنگی استفاده کنید، نماز را نشسته پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید و روی تخت با تشک ابری سفت یا پنبه‌ای استراحت کنید؛ فعلا سر کار نروید اما، به زندگی عادی در منزل با مراعات این موارد باز گردید. چه استراحت مطلق و بی حرکتی و چه فعالیت بیش از حد که سبب فشار به عضلات میشوند میتوانند برای شما مضر باشند.

سعی کنید روی شکم خوابید و برای پایین آمدن از تخت ابتدا به پهلو بچرخید، سپس از کسی کمک بگیرید و بریس یا کمر بند خود را ببندید و سپس با آویزان کردن پاها به پایین روی تخت بنشینید و بعد بایستید؛ برای خوابیدن روی تخت هم معکوس این ترتیب را رعایت کنید. سعی کنید بدون چرخیدن به پهلو از وضعیت خوابیده به نشسته در نیایید و حتما از فرد

دیگر و نیز از دستهایتان برای پرهیز از فشار روی ستون فقرات در زمان بلند شدن استفاده کنید.



اگر به هر دلیل مثل ضعف عضلات یا صلاحدید پزشک لازم است استراحت مطلق داشته باشید چند مورد را در نظر بگیرید: حرکت پاها و ماساژ و ورزش آنها، استفاده از جوراب واریس، رژیم غذایی نرم، تزریق مرتب آمپول ضدانعقاد که توسط **جراح مغز و اعصاب** توصیه میشود، تغییر وضعیت خوابیدن به پشت یا دو پهلو بصورت متناوب و توجه به هر نوع قرمزی پوست در ناحیه باسن یا پاشنه پاها که میتواند اولین نشانه زخم بستر باشد.

بی حرکتی ثانویه به درد در پاها ممکن است سبب تورم مختصری در آنها شود که معمولا با بالا قرار دادن پاها و خوابیدن در طول شب بهتر میشود؛ اما تورم شدید، دردناک، توام با قرمزی و سفتی در عضلات خصوصا در یکی از پاها ممکن است نشانه اول ایجاد لخته در عروق باشد که ذاتا مهم و گاهی خطرناک بوده و نیازمند توجه جدی و بررسی و درمان است.

درد در کمر و پاها



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی قبل و بعد از

کایفوپلاستی



قرار دادن سیمان استخوانی درون مهره شکسته شده



سفت شدن سیمان استخوانی و پایداری شدن مهره

منبع: برونر و سودارث، تلن، ویکی پدیا

انتقال بیمار به منزل

معمولا بهتر است بیمار از نشستن طولانی روی صندلی پرهیز کند؛ مسافرت هوایی به شهرستان دیگری از کشور احتمالا خیلی طولانی نخواهد بود و بیمار میتواند در طول مسیر یک بار از صندلی خود بلند شده و چند قدم راه برود. در مورد وسایل نقلیه شخصی بهتر است یا روی صندلی عقب دراز بکشد و یا صندلی جلو خوابانده شده و بیمار در وضعیت راحتی روی آن قرار گیرد و هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت توقف و استراحتی داشته باشد.

در چه صورتی فوراً باید به جراح خود مراجعه کرد؟

۱. هر نوع ترشح از محل عمل جراحی
۲. هر نوع تورم غیرعادی در محل عمل یا پاها با ویژگیهایی که در بالا ذکر شد
۳. تب بالا و مداوم بیش از دو روز
۴. سردرد شدید
۵. حساسیت به داروها مانند خارش و قرمزی پوست و علائم گوارشی یا تنفسی شدید
۶. احساس ناتوانی در دفع ادرار و بی اختیاری ادرار
۷. درد شدید و پیشرونده در کمر یا پاها خصوصا همراه با احساس ضعف در حرکت آنها
۸. تشدید درد کمر

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه فرمایید.

www.amin.mui.ac.ir

انتظار می‌رود درد شما پس از جراحی بهبود قابل توجهی داشته باشد اما در موارد نادری ممکن است اینطور نباشد. حتی کاهش درد در ناحیه عمل هم به معنی بی‌دردی کامل نیست و به دلیل وارد کردن ابزارهای جراحی ممکن است تا یکی دو هفته درد کمر ادامه یابد.

اما اگر قبل از عمل در پاها درد یا گزگز نداشتید و بعد از عمل این علائم را مشاهده میکنید باید آن را حدی بگیرید و در مورد علت آن با پزشک خود مشورت کنید.

رابطه جنسی بعد از جراحی تزریق سیمان

بهتر است تا یک‌ماه و نیم بعد از عمل جراحی از نزدیکی خودداری کنید؛ در مراجعه خود به جراحان که معمولا در این زمان است سوالات خود را در این رابطه پرسید.

داروهای مصرفی

معمولا جراحان بعد از عمل داروهای مثل آنتی‌بیوتیک، ضد درد، ضد التهاب، مکمل و داروهای محافظت کننده از معده تجویز مینمایند که لازم است تا ویزیت بعدی که حدود دو هفته پس از جراحی است آنها را مرتب مصرف کنید. داروی ضد انعقاد خصوصا در بیمارانی که فعالیت فیزیکی محدودی دارند پس از جراحی توصیه میشود. این دارو در زیر پوست اطراف ناف تزریق میگردد و بعد از دو سه بار تزریق توسط فرد آموزش دیده، خود شما میتوانید این کار را تا مدتی که جراحان صلاح بداند ادامه دهید.

داروی مهم دیگر در مورد پوکی استخوان است. در مواردی که شکستگی ثانویه به پوکی استخوان رخ داده باشد معمولا پس از جراحی از داروهای تزریقی درمان پوکی استخوان استفاده میشود تا سایر مهره‌ها و استخوانها محافظت شوند. این داروها انواع مختلف دارند و ممکن است روزانه زیر جلدی و یا ماهانه عضلانی یا به هر شکل دیگر بکار روند.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در کایفوپلاستی
تهیه کننده	واحد آموزش به بیمار
تأیید کنندگان علمی	آقای دکتر آقا اسماعیلی
سمت	جراح اعصاب
تاریخ تهیه	1402
نوبت بازنگری کد پمفلت	PE-NSER-23