

کمر درد

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل: - با پزشک یا کارشناس تغذیه به منظور انتخاب رژیم غذایی مناسب برای خود و محدودیت های غذایی مشورت کنید. - در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید. - به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید. - استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود چون باعث ضعف عضلات می شود. - از بلند کردن اجسام سنگین اجتناب نمایید. اما اگر مجبور به انجام این کار هستید، این کار را با پاهای خود انجام دهید و هیچگونه فشاری بر کمر خود وارد نیاورید. اگر وسیله ای را که می خواهید بلند کنید خیلی سنگین است، با کمک یک شخص دیگر این کار را انجام دهید. - از انجام فعالیت ها و ورزش های پر برخورد اجتناب کنید. - از نشستن یا ایستادن طولانی مدت اجتناب کنید. - ورزش هایی از قبیل پیاده روی، نرمش یا هفته ای سه بار استخر رفتن و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می شود انجام دهید. - اگر باید برای مدت طولانی بایستید، یکی از پاهای خود را روی سطح بالاتر قرار دهید و بعد از چند دقیقه جای پاهایتان را با هم عوض نمایید. - طرز صحیح ایستادن می تواند از فشار حاصله بر روی کمر بکاهد. - به هنگام نشستن بر روی صندلی از یک پشتی، دسته و یا پایه ی گرداننده ی خوب استفاده نمایید. زانو و باسن خود را در یک سطح قرار دهید. - طرز نشستن خود را مرتباً هر نیم ساعت یکبار تغییر دهید. - از استرس و فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید. - در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزئی لگن و زانو استراحت کنید. برای خروج از بستر بر روی یک پهلوی بخوابید و بعد بنشینید. - هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. از صندلی مناسب در محیط کار استفاده کرده و صحیح بنشینید. - هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید. - از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات کمر استفاده کنید. با آب سرد استحمام نکنید. - در صورت احساس درد شدید فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهای خود را جمع کنید. - از توالف فرنگی استفاده کنید. - در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید. - کمربان را (با شال پیچاندن) گرم نگه دارید. - داروی های خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. - در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید و زوز گوش به پزشک اطلاع دهید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. - در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید و سپس بایستید. - اگر کمردردهای شدید باعث بوجود آمدن موارد زیر شد، به دنبال مراقبت های فوری پزشکی باشید		

- اگر با تب همراه بود.
- اگر با ضرب دیدگی کمر یا جراحی دیگر به هنگام افتادن همراه بود.
- اگر با مشکلات روده ای یا مثانه ای جدید همراه بود.
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- حاد بودن کمردرد و عدم بهبودی پس از استراحت
- کمردرد به یک یا دو پا سرایت کند، مخصوصا اگر درد به زیر زانو گسترش یابد.
- احساس ضعف و بی حسی در یک یا دو پا داشته باشید.
- کاهش وزن بدون علت داشته باشید.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی