



دیسک کمر

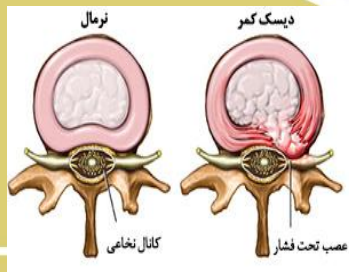
تأیید کننده: آقای دکتر حسین پور
جراح و متخصص مغز و اعصاب، دیسک

وستون فقرات

تهیه: خانم حق دوست کارشناس پرستاری

منبع: کتاب برونرو سوارث مغز و اعصاب

سال تهیه: بهار ۱۴۰۳



۷- غذاهای حاوی فیبر مثل میوه جات و سبزیجات

و مایعات زیاد ورژیم غذایی نرم مصرف کنید.

۸- تا حد امکان از بالا رفتن از پله ها خودداری کنید.

۹- تا اندازه ای که اذیت نمی شوید در منزل راه بروید (هریک ساعت).

۱۰- جهت برگشت به کار اول از جراح خود اجازه بگیرید.

۱۲- از بلند کردن وسایل سنگین بپرهیزید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

* در صورت داشتن درد شدید (مقاوم در برابر مسکن و استراحت) اختلال در حرکت اندام های انتهایی، کاهش قدرت پا و اختلال در حس پا و عدم توانایی در بالا بردن مچ پا و عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گز گز پا.

* قرمزی، ترشحات چرکی و بدبو از ناحیه عمل.

مراقبت های بعد از عمل جراحی دیسک کمر:

۱. تمامی داروها را طبق نسخه و نظر پزشک معالج مصرف کنید.

۲. زخم محل جراحی را روزانه با بتادین و گاز استریل پانسمان کنید.

۳. جوراب ضد DVT (لخته) بصورت دوره ای به مدت دو هفته هر ۳ ساعت پوشیده شود و نیم ساعت از پاها خارج شود و مجدداً ۳ ساعت پوشیده شود.

۴. تا زمان کشیدن بخیه ها از رفتن به حمام بپرهیزید و محل عمل جراحی اصلاً خیس نشود و با آب سرد استحمام نکنید.

۵. کمربند طبی حداقل ۳ ماه طبق نظر پزشک معالج در زمان بلند شدن از بستر جهت نشستن و یا راه رفتن بسته شود. در حالت خوابیده نیازی به بستن کمربند نمی باشد.

۶. بهتر است از توالی فرنگی استفاده شود.



دیسک کمر:

هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد. مهره ها به وسیله صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا می شوند. اگر دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی شود روی نخاع یا رشته های نخاع فشار وارد می کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به پاها می شود که در اصطلاح به آن دیسک کمر می گویند.



اقدامات زیر جهت کاهش درد کمر موثر است:

۱. درهوی سرد ورزش نکنید.

۲. حفظ وزن مناسب

۳. از پارچه لوله شده یا بالش کوچک در زیر زانو و یا بین دو زانو استفاده کنید.



۴. در ایستادن طولانی مدت یک پا را روی پله یا چهارپایه قرار دهید.

۵. از کمر بند طبی جهت محدود کردن حرکات اضافه کمر با نظریزشک استفاده کنید.

۶. از توالی فرنگی استفاده کنید.

۷. استفاده از صندلی برای حمام کردن و از وان برای حمام کردن استفاده نکنید.

۸. از انجام کلیه فعالیت هایی که شامل خم و راست شدن و چرخیدن کمر و بلند کردن وزنه یا اشیا می باشد تا زمانیکه توسط پزشک تایید شود خودداری کنید.

۹. از ایستادن و نشستن به مدت طولانی و از کار کردن در وضعیت خم شده به جلو خودداری کنید.

۱۰. از صندلی دارای پشتی راست برای نشستن استفاده کنید.

۱۱. از خم شدن و چرخش ستون فقرات خودداری کنید چون خطر صدمه به طناب نخاعی را افزایش می دهد. کارهایی مثل رانندگی باعث فشار به کمر در حالت نشسته می شود.

۱۲. از انجام فعالیت های سنگین و استفاده ی طولانی مدت از پله دوری کنید.

۱۳. از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید.

درمان:

در مرحله اول استفاده از داروهای ضد التهاب و مسکن

۲) استفاده از فیزیوتراپی با دستور پزشک

۳) تزریق در داخل مفاصل ستون مهره ها یا در اطراف ریشه های عصبی

۴) انجام عمل جراحی باز و یا عمل آندوسکوپی



3

2

1