

## آموزش به بیمار در موارد ابتلا به دیسک کمری

➤ استراحت در بستر بر روی تشک سفت به مدت ۲ 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(۳۵ درجه)، 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 راه رفتن در استخر مناسب 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.



➤ اگر شما اضافه وزن دارید باید سعی کنید وزن خود را کم کنید تا فشار بر دیسک های شما کمتر شود.

## آموزش های بعد از عمل دیسک کمرشامل:

➤ خشک و تمیز نگه داشتن محل عمل جراحی  
➤ در هر فعالیتی با شروع درد، فعالیت را متوقف کرده و استراحت کنید.

➤ برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب یک بالش زیر سر گذاشته و زیر زانوها کمی بلند(با بالش نازک) شوند. در این حالت عضلات پشت در حالت استراحت قرار می گیرند.

➤ جهت خونرسانی مناسب به دیسک بین مهره ای شما باید سیگار و دخانیات را ترک کنید.

➤ طبق دستور پزشک خود از کمر بند استفاده کنید مخصوصاً برای اولین خروج از تخت.

➤ از نشستن، خم شدن، و تاب خوردن به مدت طولانی خودداری کنید.

➤ شما تحت هیچ شرایطی نباید به شکم بخوابید.

➤ در هنگام نشستن از عضلات پشت حمایت کنید. در صورتیکه شغل شما نشستن است از صندلی مناسب یا بالش جهت حمایت پشت استفاده کنید.

➤ ورزش های توصیه شده توسط فیزیوتراپ یا پزشک را مرتب و روزانه انجام دهید.



جهت تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگر، 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 ۶ 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 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.

➤ جهت پیشگیری از یبوست از سبزیجات و میوه به اندازه کافی استفاده نمایید.



## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### جراحی دیسک کمر



### واحد آموزش به بیمار

سال تدوین: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.180

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amoresh](https://t.me/bimar_amoresh)

Insta:issa-diabet



### علائمی که باید به پزشک اطلاع داد:

- بیمار در صورت بروز علائم عفونت مانند قرمزی، تورم، تشدید درد و حساسیت محل عمل
- تب بالای ۳۸/۹ درجه
- تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم



Republinfood by ibmst.com



منابع:

کاتانیو.ماری ام، ترجمه نصیریانی.خ و همکاران، آموزش به بیمار، نشر جامعه نگر، چاپ چهارم، ۱۳۹۶

-غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

دبیر علمی: آقای دکتر محمودرضا کریمی (متخصص وجراح ارتوپد)



➤ فعالیت جنسی را به تدریج از سر گیرد، البته جهت کاهش فشار عضلات پشت از وضعیت مناسب (پهلوی یا خوابیده به پشت) استفاده کنید

➤ تا بهبودی کامل از رانندگی خودداری کنید.  
➤ تا ۲ یا ۳ ماه بعد از عمل از ورزش های سنگین و ورزش هایی که نیاز به چرخش کمر و پاها دارند اجتناب کنید.

➤ در موقع نشستن پاها را بر روی یک چارپایه کوتاه قرار دهید. به طوری که زانوها بالاتر از لگن قرار گیرند.

➤ برای تقویت عضلات شکم و پشت ورزشهای مناسب (پیاده روی و شنا و دوچرخه) طبق دستور انجام دهید و در صورت وجود درد از بریس (کمربند) استفاده کنید.

➤ برای رفع اسپاسم عضلات کمر، گرمای موضعی توصیه می شود.

