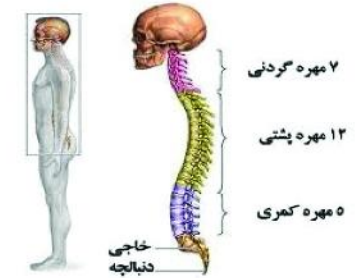


## مراقبت های بعد جراحی دیسک کمری

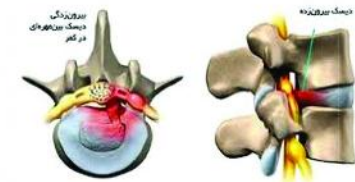
اختلال های ناحیه کمر نتیجه ماهها و حتی سالها وضعیت بدنی ضعیف، مکانیک بدنی غلط، زندگی پر از استرس، عادات های کاری نامناسب، از دست دادن انعطاف پذیری و کمبود آمادگی جسمانی عمومی است. میلیون ها بیمار از کمر درد رنج می برند و میلیاردها دلار برای کمردرد هزینه می شود. هر بخش از بدن انسان باید بطور صحیح عمل کند در غیر اینصورت، بیمار یا آسیب دیده قلمداد می شود. چنانچه شما هم در اثر این اختلال عملکرد تحت عمل جراحی قرار گرفته اید، مطالب حاضر گامی در جهت آشنایی شما در مورد مراقبت های پس از عمل جراحی با تأکید بر تمرینات ورزشی می باشد.

ستون فقرات شبیه یک میله قوس دار می باشد که از ۳۳ مهره و ۲۳ دیسک بین مهره های تشکیل شده است. ستون فقرات به پنج ناحیه گردنی، پستی (سینه ای)، کمری، خاجی و دنبالچه ای تقسیم می شود. همه ی مهره ها یک ساختار مشابه دارند، اما در هر ناحیه از ستون فقرات از نظر اندازه و شکل تغییر می کنند. ۲۴ مهره از جمع مهره های ستون فقرات ماهیتی جدا از هم دارند، یعنی تنه این مهره ها به واسطه دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا شده و شامل هفت مهره در گردن، دوازده مهره در ناحیه پستی و پنج مهره در ناحیه کمری می باشند.



## دیسک چیست؟

دیسک یک سیستم هیدرولیک است که مهره ها را جدا از یکدیگر نگه میدارد و در جذب فشارها فعالیت می کند و به واحدهای عملکردی اجازه می دهد که در خم شدن به جلو، صاف شدن به عقب و خم شدن طرفی به پهلو حرکت کنند. دیسک ذاتاً یک بافت ژلاتینی با یک حاشیه حاوی فیبرهای کلاژن می باشد. در صورت بیرون زدگی، پارگی، سرخوردگی و فتق هسته دیسک بیرون می زند و چنانچه فیبرهای حلقوی پاره شود سبب ایجاد فشار روی رشته های عصبی یا نخاع می شود که سبب بروز درد در ناحیه کمر یا انتشار به پاها می شود. جراح جهت رفع این درد مجبور به خارج کردن دیسک می باشد.



## دستورات و مراقبت های قبل از عمل

مدت زمان بستری شما ۳-۲ روز است. در صورت دستور پزشک نوار قلب و عکس از قفسه سینه شما گرفته می شود. پزشک بیهوشی شما را ویزیت می کند و دستورات لازم داده می شود. موهای ناحیه عمل (توسط کمک بهیار) با تیغ زده می شود. شما باید شب قبل از عمل از ۸ ساعت قبل چیزی نخورید و نیاشامید.

## دستورات و مراقبت های بعد از عمل

پس از عمل جراحی ممکن است لوله های جهت خروج ترشحات محل عمل در کمر شما قرار داده شود. در یکساعت اول پس از عمل شما در وضعیت صاف روی تخت قرار می گیرید. جابجا شدن شما در تخت فقط به صورت تنه درخت مجاز می باشد، یعنی شما با حمایت پرستار و کمک بهیار یکبار به پهلو چرخانده می شوید. نباید کمر بند لگنی و شانه ای به صورت مجزا و مخالف چرخانده شود.



پس از عمل، کمر درد معمول است. اگر ضعف و فلج اندام های تحتانی پیشرفت نمود و کنترل ادرار و مدفوع اختلال پیدا کرد یا عدم توانایی در ادرار کردن داشتید، پزشک و پرستار را مطلع کنید. اغلب درد در دومین روز پس از عمل جراحی عود می کند که این مربوط به افزایش ورم و کاهش تأثیر داروی بیحسی خواهد بود. لوله مربوط به خروج ترشحات طبق نظر پزشک در این روز خارج و پانسمان گذاشته می شود. فراموش نکنید که مرکز تمام درمان ها خود شما می باشید، پس در اجرای دستورات و تمرینات زیر خود راموظف بدانید.

## مراقبت در منزل : ۴ هفته اول پس از عمل جراحی

- ✦ در منزل از تخت خوابی استفاده کنید که بستر آن سفت باشد (با سه لایه پتو روی هم باشد). هنگام خروج از بستر یکبار از حالت خوابیده به نشسته در نیایید بلکه اول به پهلو بچرخید، سپس با کمک کف دست به تخت فشار آورید و بلند شوید.
- ✦ غذای غنی از فیبر (سبزیجات، کاهو، سالاد و...) بخورید تا اجابت مزاجتان به راحتی صورت گیرد و دچار یبوست نشوید.
- ✦ چهار روز پس از عمل جراحی می توانید به حمام بروید (بدون کشیدن لیف و کیسه حمام).
- ✦ پانسمان محل جراحی یک روز در میان تمویض شود (با سرم شستشو و گاز استریل). از روز چهارم پانسمان مورد نیاز نمی باشد. در صورت وجود ترشح یا چرک از محل جراحی حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.
- ✦ در دو هفته اول پس از عمل جراحی از نشستن پرهیز کنید، فقط اجازه دارید هر بار ۱۰-۵ دقیقه بنشینید. راه رفتن نیز ۵ دقیقه بیشتر طول نکشد. نماز خود را به صورت خوابیده بخوانید.
- ✦ بلند کردن اجسام، خم شدن و قوز کردن تا ۶ هفته ممنوع است. از دستشویی فرنگی استفاده کنید.

**حرکت سوم:** در حالت طاقباز به پشت خوابیده، زانو ها را خم کرده و کف پاها روی زمین باشد. حالا یک زانو را بلند کرده و بطرف سینه بیاورید. دو دست را دور زانو حلقه کنید (اگر آرتروز زانو دارید دو دست را پشت زان حلقه کنید). کمر و شکم خود را محکم کرده، مقداری زانو را بکشید، سپس به حالت اول برگردید و این کار را برای پای مقابل نیز انجام دهید.



**حرکت چهارم:** بالا آوردن سر و سینه. روی زمین به شکم بخوابید و در حالیکه دستها را کنار تنه قرار داده اید سر و سینه را کمی بالا بیاورید.





# میلا

M

L

L

A

D



## مراقبت بعد از جراحی دیسک کمری

واحد آموزش به بیمار

شماره پمفلت: IMH.PE.NS56/01

شماره تماس  
03135130000

داخلی واحد آموزش به بیمار  
772

**حرکت پنجم:** به شکل گربه و شتر. به صورت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید در حرکت اول شکم را منقبض کرده و عضلات پشتی را به سمت بالا بیاورید. در حرکت دوم عکس این حالت را انجام دهید و اجازه دهید کمر فرورفته شود.



**حرکت ششم:** بالا آوردن پا. به صورت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. سپس یک پا را در امتداد بدن بکشید. ۵ ثانیه نگاه دارید. این کار را برای پای مقابل نیز انجام دهید.



**حرکت هفتم:** بالا آوردن ران با زانوی خم روی زمین به شکم بخوابید. دستها را روی زمین به حالت کشیده بگیرید سپس یک پا را از زانو خم کرده و ۵ ثانیه نگاه دارید. این حرکت را برای پای مخالف نیز انجام دهید.



**حرکت هشتم:** تقویت عضلات چهار سر رانی پشت به دیوار تکیه دهید بطویکه پاها تقریباً نیم متر از دیوار فاصله داشته باشد. سپس با خم کردن زانوها و رانها به سمت پایین سر بخورید. این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه نگاه دارید. بتدریج می توانید میزان سر خوردن را تا حدی افزایش دهید که زانوها و رانها زاویه ۹۰ درجه بسازند و به مرور با قوی شدن عضله می توانید زمان تمرین را افزایش دهید.



**حرکت نهم:** در حالت طاقباز روی زمین بخوابید، دو دست را دور زانوها حلقه کنید و زانوها را به طرف شکم بیاورید، ۵ ثانیه نگاه دارید و دوباره به حالت اول برگردید.

