



گروه پزشکی شفا  
بیمارستان و زایشگاه



## دیسک کمر

تدوین: کاظمی (واحد آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر امرالهی

پاییز ۱۴۰۰

### راه رفتن روی پله:

برای بالا و پایین رفتن از پله ها، یکی یکی پله ها را بالا و پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

۱- افزایش درد در ناحیه عمل.

۲- افزایش درجه حرارت بدن.

۳- خونریزی و ترشح چرکی از محل زخم جراحی.

۴- وجود علائم سرگیجه و یا کاهش احساس و یا کاهش حرکت در انگشتان پا.

۵- بی اختیاری ادرار.

توجه: استفاده طولانی مدت از کمر بند به دلیل

ضعیف کردن عضلات کمر مناسب نمی باشد.

منابع:

احمدعلی اسدی نوغانی، پرستاری داخلی جراحی مغز و

اعصاب، ۲۰۲۰

www. May clinic. Com/health ۲۰۱۲

### ورزش:

\* پیاپی ده روی، روی سطح صاف، ورزشی ایمن برای بیمارانی است که عمل دیسک کمر داشته اند،

سرعت و زمان راه رفتن را به تدریج افزایش دهید و استراحت بین فعالیت ها را در نظر بگیرید.

\* از کفش های طبی مخصوص با پاشنه کوتاه و کف عاج دار استفاده کنید.

\* ورزشهای مخصوص برای تقویت عضلات پشت و عضلات شکم را روزی دو بار انجام دهید.



### بازگشت به سر کار:

می توانید شش هفته بعد از عمل به سر کار باز گردید در صورت امکان مرتب استراحت های کوتاه

کنید و از جای خود بلند شده و قدم بزنید.

اگر شغل شما شامل کارهای سنگین است باید در مورد شغلتان آموزش های لازم را ببینید.

### \*\*\*دیسک کمر:

به علت آنکه طول مدت اقامت در بیمارستان بعد از جراحی ستون مهره ای کم است، بخش اصلی بهبودی بعد از عمل در منزل صورت می گیرد. لذا این جزوه جهت اطلاع رسانی به بیمارانی که تحت عمل جراحی دیسک کمر قرار گرفته اند، تهیه شده است.

### نگهداری از زخم محل عمل:

- \*روزانه پانسمان محل زخم را تعویض کنید.
- \*محل زخم تمیز و خشک باشد.
- \*در صورت وجود ترشحات چرکی و یا آبی به پزشک مراجعه نمایید.
- \*رژیم غذایی شامل میوه ها و سبزی ها و مواد پروتئینی مانند گوشت به بهبود زخم شما کمک می کند.
- \*در صورت وجود درد در ناحیه عمل می توانید از گرما مثل کیسه آب گرم استفاده نمایید
- \*از روز چهارم بعد از عمل می توانید حمام کنید
- بعد از حمام محل عمل را با سشوار خشک کنید
- \*دو هفته بعد از عمل جراحی جهت کشیدن بخیه به پزشک مراجعه نمایید.
- درد بعد از عمل جراحی:
- ممکن است در روزهای بعد از عمل دردهایی شبیه دردهای قبل از عمل حس کنید.

نگران این دردها نباشید اما اگر دردها شدید بودند و یا اینکه هر روز شدیدتر شدند به پزشک مراجعه نمایید.

- برای کم شدن درد از مسکن ها مطابق دستور پزشک استفاده کنید.

### فعالیت:

- از توالف فرنگی استفاده کنید.
- از انجام فعالیت هایی که باعث خم شدن و چرخیدن کمر می شود خودداری کنید.
- برای حمام کردن بهتر است یک صندلی داخل حمام قرار دهید.
- فعالیت هایی که باعث افزایش خم شدن ستون فقرات می شوند مانند خم شدن و بلند کردن وزنه بیشتر از دو و نیم کیلوگرم دو تا سه ماه بعد از عمل جراحی انجام ندهید.
- از ایستادن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.

- به هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهار پایه کوتاه قرار دهید.

### بلند کردن اشیاء:

برای بلند کردن اجسام پشت خود را صاف نگه داشته و جسم مورد نظر را در حالی که به بدن نزدیک است، بلند کنید. از بلند کردن شیء بالاتر از سطح کمر و کشیدن آن برای مدت طولانی خودداری کنید.

### نشستن:

\* فشار روی کمر و پشت در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده بیشتر است به مدت طولانی ننشینید.

\* از صندلی های دارای پشتی راست استفاده کنید.

\* برای بالاتر قرار گرفتن زانوها نسبت به ران در صورت لزوم از چهار پایه ای کوتاه استفاده کنید.

\* در هنگام نشستن باسن خود را کاملا عقب صندلی بگذارید تا فضای خالی بین نواحی کمر و پشتی صندلی از بین برود.

\* به صورت متناوب راه بروید و بنشینید (بیشتر از سی دقیقه در حالت نشسته یا ایستاده نمانید.)

\* چاقی با وارد کردن استرس به عضلات پشت باعث کشیدگی در نواحی پشت و کمر می شود بنابراین کاهش وزن را به صورت منظم با ورزش و رژیم انجام دهید.

