



دیسک کمر

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۲۵۴۸۲۶-۳۲۲۶-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار ۱۴۰۳

کد: PE/NSUR -KH-01-01

- ✓ استفاده از کمربند بريس تا ۳ ماه پس از عمل جراحی (هنگام راه رفتن کمربند باید بسته باشد)

دراز کشیدن

- ✓ به تناوب استراحت کنید، زیرا خستگی باعث گرفتگی عضلات می شود.
- ✓ تشک مورد استفاده شما نباید خیلی نرم باشد.
- ✓ از خوابیدن به شکم خودداری و در حالت طاقباز استراحت کنید.
- ✓ در حالت خوابیده به پهلو، مفاصل زانو را خم کنید و بالشی زیر سر و بالشی بین زانو ها قرار دهید.
- ✓ در حالت طاقباز بالشی زیر زانو ها بگذارید تا گودی کمر کمتر شود.
- ✓ از خم کردن بیش از حد زانو ها هنگام خوابیدن خودداری کنید.
- ✓ خروج از بستر را به روش خوابیدن به پهلو و بلند شدن در همان وضعیت انجام دهید.

ایستادن

- ✓ از ایستادن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
- ✓ از کار کردن در وضعیت خم شده به جلو خودداری کنید.
- ✓ در هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهار پایه ای کوتاه قرار دهید تا گودی کمر کمتر شود.

نشستن

- ✓ فشار روی کمر و پشت در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده بیشتر است. بنابراین از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
- ✓ از صندلی های دارای پشتی رایب برای نشستن استفاده کنید.
- ✓ در هنگام نشستن باسن را کاملا بگذارید تا فضای خالی بین نواحی کمر و پشتی صندلی در حالت نشسته می شود.
- ✓ به صورت متناوب راه بروید و بنشینید.
- ✓ استفاده از توالت فرنگی تا ۶ ماه پس از عمل جراحی الزامی است.

دیسک کمر چیست؟

هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد. مهرها بوسیله صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا می شوند.

اگر بنا به دلایلی دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی یا فتق شود، این قسمت بیرون زده روی نخاع فشار وارد میکند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به پاها می شوند.

مردم به اصطلاح به این بیماری دیسک کمر می گویند که البته اصطلاح درست آن فتق دیسک کمری میباشد.

عوامل ایجاد کننده فتق دیسک کمر

در صورت وارد آمدن فشار نامناسب به دیسک فرسوده، قسمت پشتی دیسک دچار فتق یا بیرون زدگی می شود و این بیرون زدگی روی نخاع یا رشته های آن فشار وارد می کند.

معمولی ترین مشخصه فتق دیسک کمری، کمر درد با انتشار به قسمت های پایین، باسن و زیر زانو در امتداد عصب سیاتیک است.

مراقبت های بعد عمل دیسک کمر

- ✓ از بخیه های محل عمل مراقبت بعمل آورید.
- ✓ محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه داشته و یا پاسمان خشک روی آنرا بپوشانید.
- ✓ در صورت لزوم، طبق دستورات پزشک، پاسمان تعویض شود.
- ✓ در صورت بروز هر گونه علائم مربوطه به عفونت نظیر، تب، قرمزی، محل زخم، ترشح از محل بخیه ها و تورم و سفت شدن محل زخم، و زیاد شدن درد به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری نمائید.
- ✓ فعالیت را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید، از فعالیت هایی که باعث کشیدگی و خمیدگی فقرات می شود خودداری نمائید.
- ✓ از رانندگی، ایستادن و نشستن به مدت طولانی، پس از عمل جراحی خودداری نمائید.
- ✓ در موقع خواب از تشک مناسب و سفت استفاده نمائید.



- ✓ ورزش هایی که مخصوص تقویت عضلات شکم و لگن می باشد انجام دهید (مطابق با نظر پزشک و فیزیوتراپ)
- ✓ در صورت بروز سر درد شدید و ترشح مایع شفاف یا کمی زرد از پاسمان فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ هر گونه ضعف عضله، بی حسی، مورمور شدن را به اطلاع پزشک خود برسانید.
- ✓ مشکلات روده ای ممکن است برای چند روز پس از عمل بصورت تهوع، نفخ شکم و یبوست مشخص شود که باید اطلاع داده شود.
- ✓ بی اختیاری و مشکل تخلیه روده یا مثانه را به اطلاع پزشک خود برسانید.
- ✓ دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمائید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری نمائید.
- ✓ وزن مناسب را حفظ کنید زیرا اضافه وزن بدن فشار زیادی روی قسمت تحتانی کمر ایجاد میکند.
- ✓ به علت آنکه طول مدت اقامت در بیمارستان در جراحی ستون مهره ای کم است، بخش اصلی بهبودی بعد از عمل در منزل صورت می گیرد.