



موضوع:

فیزیوتراپی بعد جراحی ستون فقرات

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





فیزیوتراپی بعد جراحی های ستون فقرات



در صورتی که به مشکل کمر درد یا سیاتیک مبتلا هستید، ممکن است مراجعه به یک فیزیوتراپیست و انجام درمان‌های فیزیوتراپی برای درمان مشکل شما بسیار مفید باشد. فیزیوتراپیست می‌تواند به شما کمک کند که درد خود را کاهش دهید و با انجام ورزش‌های مخصوص و حرکات اصلاحی ویژه و همچنین اصلاح شیوه‌ی نشستن و ایستادن یا کار کردن، بتوانید توانایی حرکتی خود را بهبود دهید. در صورتی که انجام ورزش و اصلاح نحوه‌ی نشستن و ایستادن و انجام کارهای دیگر، تاثیری کافی بر کاهش علائم دیسک کمر شما نداشته باشد، ممکن است لازم باشد به پزشک مراجعه کنید تا دیگر روش‌های درمانی را برای شما تجویز کند. در موارد خاصی، ممکن است درد شما تا حدی شدید باشد که برای بهبود علائم و درمان مشکل شما، نیاز به انجام جراحی باشد.

روش دیگر برای درمان دیسک کمر بدون جراحی، هدایت سونوگرافی است. جراحی بسته دیسک کمر با هدایت سونوگرافی بدون بیهوشی با تزریق دارو آرامبخش صورت می‌گیرد و پس از بی‌حسی موضعی در ناحیه پوست کمر پس از چند دقیقه انتظار با وارد کردن یک سوزن به فضای اپیدورال وارد می‌شویم. درمان دیسک کمر با این روش درمانی یک باره درمان نمی‌شود، برای از بین بردن التهاب‌های موجود در کمر دو هفته بعد از این عمل این کار انجام می‌شود که این کار با بهره‌گیری از سه تزریق اپیدورال برنامه‌ریزی می‌شود.

انواع جراحی‌های کمر و ستون فقرات

جراحی‌هایی که عموماً برای درمان کمردرد شدید انجام می‌شود تا علائم بیمار بهبود پیدا کند، جراحی‌های لامینکتومی و دیسکتومی هستند. علت کمر درد شدید فشار به عصب‌ها در ستون فقرات است و هر چند این دو تکنیک جراحی با یکدیگر متفاوت هستند اما هر دوی این جراحی‌ها بدین منظور انجام می‌شوند که فشار از روی عصب‌هایی که از پایین ستون فقرات عبور می‌کنند، برداشته شود.

آیا بعد از جراحی دیسک کمر (لامینکتومی یا دیسکتومی) به فیزیوتراپی نیاز داریم؟

بعد از انجام جراحی دیسک کمر، احتمالاً دیگر علائم مربوط به سیاتیک و کمردرد را نخواهید داشت. البته کمر شما به خاطر انجام جراحی دردناک خواهد بود، اما این درد به سرعت بهبود پیدا می‌کند و نهایتاً شما هیچ دردی نخواهید داشت و یا درد بسیار کمی خواهید داشت. در این جا ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که آیا انجام فیزیوتراپی بعد از عمل دیسک کمر، سودی برای شما دارد یا خیر.

نتایج تحقیقات بسیار زیادی که تاکنون در این زمینه انجام شده است، نشان داده‌اند که بیمارانی که بعد از جراحی خود اقدام به فیزیوتراپی می‌کنند در مقایسه با بیمارانی که این کار را انجام نمی‌دهند و تمرینات منظم ورزشی را دنبال نمی‌کنند، نتایج بسیار بهتری از جراحی خود به دست می‌آورند و ریکاوری بسیار موفق‌تری دارند. فیزیوتراپیست

شما می‌تواند برنامه‌ای اختصاصی برای ورزش پس از جراحی کمر را برای شما طرح ریزی کند و حرکات و تمرینات مناسب وضعیت شما را تجویز کرده و به شما در انجام صحیح آن کمک کند.

چه مدت زمان بعد از جراحی دیسک کمر (لامینکتومی یا دیسکتومی) باید فیزیوتراپی را آغاز کنم؟

به طور کلی، معمولاً انجام فیزیوتراپی بین ۴ تا ۶ هفته پس از جراحی کمر با دستور و مشاوره جراح شروع می‌شود. در صورتی که پس از جراحی کمر هر گونه عوارض خاصی (مانند خونریزی شدید یا عفونت) بروز کند، احتمالاً لازم است که مدت زمان بیشتری صبر کنید و سپس فیزیوتراپی را آغاز کنید

فیزیوتراپی بعد از جراحی دیسک کمر (لامینکتومی یا دیسکتومی)

نتایج ارزیابی‌های اولیه به فیزیوتراپیست شما کمک می‌کند تا یک برنامه‌ی درمانی مناسب و اختصاصی برای وضعیت شما طرح ریزی کند. ممکن است در مواردی، پزشک جراح شما برخی دستورات خاص برای مراقبت‌های بعد از جراحی به شما داده باشد و مطمئناً فیزیوتراپیست شما نیز به نحوی برنامه درمانی شما را تنظیم می‌کند که از این دستورات پیروی کنید. فیزیوتراپی بعد از جراحی دیسک کمر شما ممکن است شامل مولفه‌های بسیار زیادی باشد، پس تمامی سوال‌های خود را از فیزیوتراپیست خود در این باره بپرسید. روش‌های درمانی و توانبخشی که عموماً برای دوره‌ی بعد از جراحی دیسک کمر (لامینکتومی و دیسکتومی) تجویز می‌شوند.

یکی از اصلی‌ترین قسمت‌های برنامه‌ی درمانی شما که بیشتر تمرکز برنامه روی آن است، ارائه‌ی یک برنامه‌ی تمرینی است. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که بعد از جراحی دیسک کمر خود، ورزش و تمرینات توانبخشی را انجام می‌دهند، در مقایسه با افرادی که ورزش انجام نمی‌دهند، به نتایج بسیار بهتری دست می‌یابند. تمرین‌های اختصاصی شامل تمرینات افزایش دامنه حرکتی و تمرینات تقویت عضلات تنه (مانند کم، شکم، پهلوی و لگن) می‌شود. در صورتی که فیزیوتراپیست تشخیص دهد که به خاطر تحت فشار بودن عصب‌ها در دوره‌ی قبل از جراحی، گروه‌های عضلانی دیگری نیز ضعیف شده‌اند، روی تقویت این عضلات نیز کار می‌کند. انجام تمرینات هوازی مانند راه رفتن سریع روی تردمیل نیز برای بهبود عملکرد کلی شما تجویز می‌شوند. فیزیوتراپ شما به شما آموزش خواهد داد که چگونه شدت تمرینات خود را به طور صحیح افزایش دهید و فشار تمرینی را زیر نظر داشته باشید.

فیزیوتراپیست شما همچنین تمریناتی برای افزایش انعطاف عضلات همسترینگ (عضلات پشت ران)، ساق پا و عضلات چهارسران تجویز می‌کند. از آن جایی که قرار گیری بدن در وضعیت صحیح (در حالات مختلف مانند نشستن و ایستادن) موضوع بسیار مهمی برای حفظ سلامت ستون فقرات شما است، فیزیوتراپیست شما نحوه‌ی صحیح نشستن، ایستادن و قرار گیری ستون فقرات در حالات مختلف را به شما آموزش می‌دهد.

مدالیه‌های درمانی در فیزیوتراپی. در صورتی که بعد از جراحی دیسک کمر، هنوز درد دارید، فیزیوتراپیست شما از برخی مدالیه‌های درمانی ویژه فیزیوتراپی برای کاهش درد شما استفاده می‌کند. روش‌هایی مانند الکتروتراپی یا تحریک الکتریکی با دستگاه TENS و مگنت‌تراپی ممکن است برای کاهش درد مورد استفاده قرار گیرند.

از گرما درمانی برای کمک به شل شدن عضلات منقبض و افزایش جریان خون در کمر استفاده می‌شود و سرما درمانی نیز به کاهش درد و التهاب در محل جراحی کمک می‌کند.

پیشگیری از بروز مشکلات در آینده

یکی از بخش‌های مهم برنامه‌ی درمان و توانبخشی شما با فیزیوتراپی این است که به خوبی یاد بگیرید که چگونه از بروز مشکلات مربوط به کمر درد در آینده پیشگیری کنید. فیزیوتراپیست شما به شما اطلاع می‌دهد که چه مواردی احتمال بروز مجدد کمر درد را افزایش می‌دهد. برخی از روش‌های پیشگیری از بروز کمر درد عبارتند از:

- توجه به قرار گرفتن در حالت صحیح در هنگام نشستن، ایستادن و انجام کارها

- اجتناب از خم شدن به سمت جلو به طور مکرر

- اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین

- انجام ورزش به طور منظم

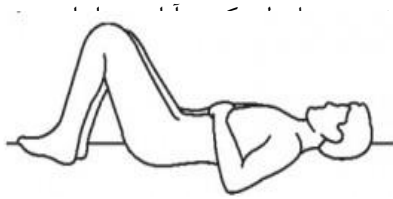
ورزش و حرکات اصلاحی بعد از جراحی دیسک کمر

برنامه تمرین روزانه با اهداف زیر انجام می‌شوند:

- حفظ و بهبود کلی قابلیت حرکت
- بهبود قدرت و آمادگی جسمانی
- کمک به فرد برای برگشتن به فعالیت‌های عادی

این تمرینات نباید درد شما را افزایش داده یا باعث بروز علائمی مانند بی‌حسی، درد و سوزن سوزن شدن یا ضعف شوند. البته ممکن است در حال تمرین کمی احساس ناراحتی، سفتی، کشیدگی عضلات یا درد شدید و ناگهانی داشته باشید، که این وضعیت در روزهای اولیه پس از جراحی عادی است.

تمرین ۱: به پشت دراز بکشید و در همان حال زانوهایتان را خم کنید طوری که مچ پاهایتان در راستای باسنتان



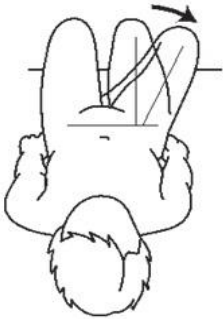
قرار بگیرند شکمتان را شل کنید. نفس را به داخل بخش تحتانی ریه به می فرستید به آرامی نافتان را به سمت داخل و بالا بکشید. در این حالت باید سفت شدگی ملایمی را در قسمت پایینی شکمتان احساس کنید. نگذارید کمر یا لگنتان حرکت کنند. با گذاشتن دست هایتان روی بخش جلویی ناحیه لگن می توانید چک کنید که این قسمت حرکت می کند یا خیر. اگر می توانید، نافتان را ۱۰ ثانیه در همان وضعیت نگه دارید.

تمرین ۲: به پشت دراز بکشید و در همان حال زانوهایتان را خم کنید طوری که مچ پاهایتان در راستای باسنتان



قرار بگیرند. همانند تمرین ۱، به آرامی نافتان را به سمت داخل قسمت پایینی شکمتان احساس کنید. پاشنه هایتان را با لغزاندن بر روی زمین آن قدر از خود دور کنید تا که پاهایتان صاف شوند. با همان حالت لغزش پاهایتان را به حالت اول برگردانید. نگذارید کمر یا ناحیه لگنتان حرکت کند.

تمرین ۳: به پشت دراز بکشید و در همان حال زانوهایتان را خم کنید طوری که مچ



قرار بگیرند. همانند تمرین ۱، به آرامی نافتان را به سمت داخل و بالا بکشید طوری که سفت شدگی ملایمی را در قسمت پایینی شکمتان احساس کنید. در همان حالت به آرامی و بدون آنکه لگنتان بچرخد یکی از زانو ها را از کنار پایین ببرید و به زمین نزدیک کنید. و در اینجا نیز، با حفظ کنترل لگن و کمرتان، زانو را به آرامی به وضعیت اولیه اش برگردانید

تمرین ۴: به پشت دراز بکشید و در همان حال زانوهایتان را خم کنید طوری که

مچ پاهایتان در راستای باسنتان قرار بگیرند. همانند تمرین ۱، به آرامی نافتان را به سمت داخل و بالا بکشید طوری که سفت شدگی ملایمی را در قسمت را بالا بیاورید طوری که ران پا با بالاتنه یک زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد. سپس زانو را به وضعیت اولیه برگردانید. در هنگام حرکت دادن زانو کمر و لگنتان را ثابت نگه دارید.

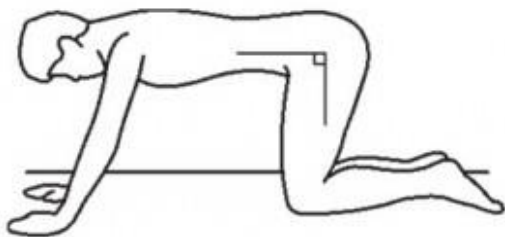


تمرین 5: به پهلو دراز بکشید طوری که لگنتان در وضعیت مستقیم، باسنتان با یک زاویه تقریباً ۴۵ درجه خمیده و زانوهایتان نیز خمیده و کمرتان صاف باشد. در همان حال که پاشنه‌هایتان را در کنار هم نگه‌داشته‌اید، بدون چرخاندن لگن یا کمر و تنها با چرخاندن مفصل ران‌تان زانوی بالایی را بلند کنید



تمرین ۶ : صاف بنشینید، طوری که شانه‌تان مستقیماً بالای لگنتان قرار بگیرد و پاهایتان شل باشند. به آرامی یک پا را صاف کرده و بعد از آن دیگری را صاف کنید. نگذارید باسنتان به عقب بلغزد یا بچرخد و یا کمرتان خم شود. اجازه ندهید بالا تنه‌تان به عقب برود. اگر در کمر یا پائین احساس هرگونه ناراحتی کردید تمرین را متوقف کنید.

تمرین ۷: برای شروع روی چهار دست و پا قرار بگیرید. زانوهایتان باید زیر باسنتان قرار گرفته و پشتتان شل بوده و در وضعیت مستقیم قرار داشته باشد. شکمتان را شل کنید. نفس را به داخل بخش تحتانی ریه بکشید و همان‌طور



که به آرامی هوا را بیرون می‌فرستید به آرامی نافتان را به سمت داخل و بالا بکشید. در این حالت باید سفت‌شدگی ملایمی را در قسمت پایینی شکم و بالای ناحیه لگنتان احساس کنید. پشتتان را مستقیم نگه‌دارید. به تنفس ادامه دهید و اگر می‌توانید نافتان را به مدت ۱۰ ثانیه در همان وضعیت نگه‌دارید