



کارت ترخیص



خود مراقبتی بیماران دچار ضربه و شکستگی مهره‌های کمر
(Spinal Fracture / Lumbar Vertebral Fracture)

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

⚠ در صورت مشاهده هر کدام، فوراً مراجعه کنید:

- بی‌حسی یا فلج پاها ⚠
- بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع
- درد شدید و غیرقابل کنترل *
- افزایش ناگهانی درد
- ضعف پیشرونده
- بدشکلی ستون فقرات
- اقدام فوری: تماس با اورژانس یا مراجعه سریع

مدیریت داروها

- داروهای شایع: مسکن‌ها، ضدالتهاب‌ها، شل‌کننده عضلات، مکمل کلسیم/ویتامین D
- نکات مهم: مصرف منظم، قطع خودسرانه ممنوع، ثبت دارو

پوزیشن صحیح و استراحت

خوابیدن:

به پشت با بالش زیر زانو، به پهلو با بالش بین زانوها

جابه‌جایی ایمن:

ناغلث → نشستن → ایستادن (روش لاگ رولینگ) ❌ چرخش تنه ممنوع

استفاده از بریس یا کمربند طبی

در صورت تجویز:

استفاده طبق دستور ⌚ مدت مشخص ❌ بدون بریس راه نروید ⚡ بریس = محافظ ستون فقرات

فعالیت و حرکت

مراحل:

- هفته اول: راه رفتن کوتاه
- هفته دوم: افزایش تدریجی
- هفته سوم: خم شدن
- بعد: تمرین درمانی
- ممنوع: بلند کردن بار
- دویدن
- پریدن

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



👤 فیزیوتراپی و توان بخشی

اهداف: ✓ جلوگیری از خشکی مفاصل ✓ تقویت عضلات ✓ حفظ تعادل

📅 تمرین منظم در منزل

🩹 مراقبت پس از جراحی (در صورت عمل)

زخم: 🩹 خشک و تمیز ❌ خیس نشود 🧤 تعویض با دست تمیز

علائم عفونت: 🟡 قرمزی 🔥 تورم 🩸 ترشح 🩹 تب

حمام و بهداشت

🚿 حمام: * با صندلی حمام * آب ولرم ❌ ایستادن طولانی ممنوع

🍲 تغذیه برای ترمیم استخوان

مواد ضروری: 🥛 کلسیم

منیزیم 🐟 ویتامین D

سیگار = کندی ترمیم ❌ پروتئین 🍖

🚗 رانندگی و بازگشت به کار

🚗 رانندگی: ❌ تا اجازه پزشک

📅 کار: سبک ← تدریجی

🔴 کار سنگین ممنوع

🩺 پیگیری پزشکی

شامل: 📄 رادیوگرافی CT/MRI معاینه ارتوپدی

📅 مراجعات منظم

🕒 زمان مراجعه فوری 🚑

بی اختیاری درد شدید

فلج تب

بدشکلی بی حسی

کد آموزش: PDC-ORT-12



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد