



# کارت ترخیص



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

## علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

⚠ در صورت مشاهده هر کدام، فوراً به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید:

بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع

بی‌حسی یا فلج پاها ⚠

افزایش ناگهانی درد

درد شدید و غیرقابل کنترل \*

ضعف پیشرونده پاها

بدشکلی ستون فقرات

## مدیریت داروها

❌ قطع خودسرانه داروها ممنوع

✅ نکات مهم: مصرف منظم داروها با نظر پزشک معالج

## پوزیشن صحیح و استراحت

### خوابیدن:

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

جابه‌جایی ایمن:

❌ چرخش تنه ممنوع

🛏 غلتیدن → نشستن → ایستادن و بستن کمربند

## استفاده از بریس یا کمربند طبی

در صورت تجویز 🛏: استفاده طبق دستور پزشک معالج و از نشستن و راه رفتن بدون کمربند خودداری گردد.

## فعالیت و حرکت

🟢 راه رفتن و نشستن با بریس و کمربند باید باشد

نشستن روی زمین

پریدن

دویدن

خم شدن

❌ ممنوع: بلند کردن بار

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



## 👩‍⚕️ فیزیوتراپی و توان بخشی

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

📅 زمان و اتمام فیزیوتراپی طبق دستور پزشک معالج است و پس از پایان دوره فیزیوتراپی باز هم با باریس و کمربند طبی حرکت کنند.

### 🩹 مراقبت پس از جراحی (در صورت عمل)

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

پانسمان روزانه و به صورت استریل تعویض و در صورت خیس شدن پانسمان نیاز به تعویض پانسمان به دفعات بیشتری است.

علائم عفونت: 🚫 قرمزی 🚫 تورم 🚫 ترشح 🚫 تب \*در صورت داشتن این علائم به پزشک معالج مراجعه کنید.

### حمام و بهداشت

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

### 🍎 تغذیه برای ترمیم استخوان

🥛 کلسیم

مواد ضروری:

🥦 ویتامین D

🗨 منیزیم

🍓 پروتئین

❌ سیگار ممنوع است

### 🚗 رانندگی و بازگشت به کار

🚗 رانندگی: تا زمانی که پزشک معالج اجازه نداده است از رانندگی خودداری کنید

🚗 کار: سبک ← تدریجی

🚗 کار سنگین ممنوع

### 🩺 پیگیری پزشکی

📅 مراجعه به پزشک معالج 7-10 روز بعد از ترخیص (البته طبق دستور پزشک)

کد آموزش: PDC-NSUR-12

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید