



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به کمر درد (Low Back Pain)

کمر درد چیست؟

کمر درد درد یا ناراحتی در ناحیه پایین کمر است که می تواند ناشی از آسیب عضلات، رباطها، دیسک بین مهره‌ای یا بیماری های ستون فقرات باشد.

علائم شایع:

درد مبهم یا تیر کشنده در پایین کمر
درد یا ضعف در پاها
گزگز، بی حسی یا سوزن سوزن شدن پاها
محدودیت حرکت و سفتی کمر
خستگی یا خواب نامناسب به دلیل درد

علائم خطر پس از ترخیص

درد شدید و ناگهانی کمر
ضعف یا بی حسی در پاها
مشکلات کنترل ادرار یا مدفوع
تب یا علائم عفونت پس از جراحی (در صورت انجام عمل)
کاهش توانایی حرکت یا تعادل

دارودرمانی پس از ترخیص

مسکن ها و ضد التهاب ها (NSAID) ها
شل کننده عضلات برای کاهش اسپاسم
داروهای عصبی یا مکمل ها طبق دستور پزشک
نکات مهم: مصرف دارو طبق نسخه پزشک
تغییر خودسرانه دوز
گزارش درد شدید یا ضعف پاها

تداخلات دارویی و غذایی

داروهای رقیق کننده خون بدون هماهنگی
الکل و دخانیات
رژیم غذایی سالم، پر از پروتئین و سبزیجات
مصرف آب کافی

مراقبت های روزمره و خودمراقبتی

استراحت نسبی و اجتناب از خم شدن شدید یا بلند کردن اجسام سنگین
پیاده روی کوتاه و سبک برای افزایش جریان خون
رعایت وضعیت مناسب بدن هنگام نشستن و ایستادن
جلوگیری از حرکات ناگهانی و چرخشی شدید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



حمام و بهداشت فردی

دوش آرام و کوتاه 🕒 مراقبت از محل برش جراحی در صورت انجام عمل خشک کردن کمر با حوله نرم 🧻 شستن دست قبل از لمس محل عمل

فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی

تمرینات کششی و تقویتی کمر 🧘 تمرینات تعادلی و قدرتی پاها
افزایش انعطاف و کاهش اسپاسم عضلات ✅ انجام تمرینات طبق دستور پزشک یا فیزیوتراپیست

تغذیه درمانی

سبزیجات تازه و سبز 🍊 میوه‌های غنی از ویتامین C
پروتئین کافی برای ترمیم عضلات 🍲 لبنیات و منابع کلسیم 💧 مصرف آب کافی

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک ارتوپد یا متخصص ستون فقرات
تصویربرداری در صورت تشدید علائم (X-Ray) یا (MRI)
بررسی درد، ضعف یا بی‌حسی پاها
ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان

مراجعه فوری به پزشک

درد شدید یا ناگهانی کمر
ضعف یا بی‌حسی در پاها
بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع
تب یا علائم عفونت
کاهش توانایی حرکت یا تعادل

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

جلوگیری از خم شدن یا بلند کردن اجسام سنگین
رعایت وضعیت مناسب بدن هنگام نشستن و ایستادن 🧘 ثبت دقیق علائم روزانه
انجام تمرینات سبک و کنترل شده 🧘 تغذیه مناسب و حفظ وزن سالم

کد آموزش PDC-NSUR15



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد