

به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی گیلان

پمفلت آموزشی جهت بیماران



منبع: برونر سوارث

ارائه دهنده
دیاکو رستمی



در طول روز از کمربند استفاده کنید تا از فشار بر روی مهره های کمرتان بکاهد و از آن بیشتر حمایت کند (در هنگام خواب و استراحت کمربند را از خودتان جدا کنید)

فعالیت جنسی را به تدریج از سر گیرید ، بهترین وضعیت مناسب پهلوی یا خوابیده به پشت است . به کاهش وزن توصیه می شود زیرا کاهش وزن در افراد چاق از فشار روی نخاع می کاهد



کنید . به جای اینکه خودتان بچرخید صندلی را به طرف فرد یا جسم مورد نظر بچرخانید . صندلی نباید زیاد نرم باشد و فرد در آن فرو رود.

نحوه ی ایستادن :

هنگام ایستادن به جلو خم نشوید و بدنتان بهتر است در یک راستا قرار بگیرد . اگر قرار است به مدت طولانی بایستید ، یک چهارپایه ی کوچک را روی زمین قرار دهید و هر چند دقیقه یک پا را روی آن قرار دهید . این کار باعث کاهش اسپاسم عضلات پشت و راحتی بیشتر شما می شود.

هنگامی که نشسته اید زیر پاهای خود یک چهارپایه کوتاه بگذارید. هرگز پاها را روی پای دیگر نگذارید . برای نشستن روی زمین از دست و عضلات شکم استفاده کنید .

هنگام پوشیدن کفش و جوراب روی صندلی یا لبه تخت نشسته و مچ پای خود را روی زانوی مخالف قرار دهید و حتی المقدور به جلو خم نشوید . در حالت دراز کش یا نشسته بپوشید.

تا بهبودی کامل از رانندگی یا هر گونه فعالیتی که لرزش های ناگهانی دارد خودداری کنید . تا ۲ یا ۳ ماه بعد از عمل از ورزش های سنگین و ورزشهایی که نیاز به چرخش کمر دارند اجتناب کنید .

برای تقویت عضلات شکم و پشت ورزشهای مناسب طبق دستور انجام دهید و در صورت وجود درد از بريس پشت (کمربند) استفاده کنید .

دیسک کمر



علل جراحی:

دیسک کمر به بالشتک های الاستیکی بین استخوان های مهره گفته می شود که دور نخاع را احاطه کرده است. وقتی این دیسک ها چار ساییدگی می شوند یا از جای خودشان بیرون می زنند باعث فشار روی نخاع و ایجاد درد شدید کمر و گاهی درد پا می شوند و حرکت کردن را دچار مشکل می کنند. در موارد شدید بی حسی یا فلج پاها، بی اختیاری ادراری یا مدفوع نیز دیده می شود.

انجام عمل جراحی برای آزاد ساختن رشته های عصب از فشار وارده به آنها، در صورتی که استراحت در رختخواب فایده ای در رفع علائم نداشته باشد ممکن است لازم شود.



۱

آموزش به بیمار پس از عمل جراحی:

برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب یک بالش زیر سر گذاشته و زانوهای بیمار کمی بلند شوند. در این حالت عضلات پشت در حالت استراحت قرار می گیرند. هنگام خوابیدن به پهلو از خم کردن بیش از حد زانوها اجتناب گردد. هر گونه ضعف عضله، مورمور شدن و بی حسی را به پزشک گزارش دهید.

در صورت بروز علائم عفونت مانند: قرمزی، تورم، تشدید درد و حساسیت و تب بالای ۳۸/۹ درجه سانتیگراد یا تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم به پزشک گزارش نمایید. جهت خارج شدن از بستر، ابتدا به یک پهلو خوابیده و در همین حالت بنشینید و به آهستگی تغییر وضعیت دهید.

جهت تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگر، تخت در یک وضعیت مسطح قرار داده شده و یک بالش بین زانوها قرار داده شود، سپس تمام بدن با هم چرخیده و در یک امتداد قرار گیرد.

مراقبت پس از ترخیص و اقدامات خود مراقبتی:

از سرگیری فعالیتها را به تدریج انجام داده و برحسب تحمل افزایش دهید، زیرا ترمیم و بهبودی بیش از ۶ هفته طول می کشد. ابتدا با قدم های کوتاه در منزل و یا زمین مسطح شروع نمایید و به تدریج مدت قدم زدن را افزایش دهید. از فعالیت زیاد خودداری کنید و بین فعالیتها استراحت نمایید. برای استراحت کردن بهتر است دراز بکشید.

در موقع نشستن پاها را بر روی یک چهارپایه کوتاه قرار دهید. به طوری که زانوها بالاتر از لگن قرار گیرند. در هنگام ایستادن به طور متناوب یک پا را روی چهار

۲

پایه کوتاه قرار دهید تا از کشش عضلات پشت کاسته شود. هنگام راه رفتن از کفشهای مناسب با پاشنه مناسب یا پاشنه متوسط استفاده کنید. توصیه می شود که در وضعیت صحیح و راحت قرار بگیرید که معمولاً وضعیت نیمه نشسته، همراه با خم کردن مختصر ران و زانوهاست. در حالت خوابیده به پهلو یک بالش بین زانوها قرار دهید و برای خارج شدن از بستر ابتدا به یک پهلو خوابیده و بعد از همین حالت بنشینید. استراحت در بستر بر روی تشک سفت صورت بگیرد.

نحوه ی صحیح بلند کردن اجسام:

از بلند کردن اجسام سنگین، خم کردن پشت و کمر و نشستن روی صندلی نرم به مدت طولانی خودداری نمایید. به جای بلند کردن اجسام سنگین، از فردی کمک بگیرید و در صورت در دسترس نبودن، آن را هل دهید. اگر چاره ای جز بلند کردن ندارید ابتدا بنشینید (روی زانوهای خود خم شوید و به هیچ وجه کمر خود را خم نکنید)

سپس آن را در آغوش بگیرید و به بدن خود نزدیک کنید (هرچه دورتر از بدن قرار بگیرد فشار بیشتری بر روی مهره ها وارد می شود). زمانی که جسمی را بلند کرده، چرخش های ناگهانی نداشته باشید.

نحوه نشستن روی صندلی:

اگر قرار است به مدت طولانی بنشینید، زاویه پشت صندلی را ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه قرار دهید و در زیر قوس کمر خود، یک حوله تا شده قرار دهید تا انحنای کمرتان را تحت حمایت خود قرار دهید. هر ۳۰ دقیقه بلند شوید و راه بروید و از حرکات کششی استفاده

۳