

مراقبت های پس از جراحی دیسک کمر

به علت آنکه طول مدت اقامت در بیمارستان در جراحیها ستون مهره ای کم است بخش اصلی بهبودی بعد از عمل ، در منزل صورت می گیرد . لذا بیمار و خانواده وی باید در مورد مراقبتهای بعد از عمل نکات زیر را حتما رعایت نمایند .

مراقب از زخم :

روزانه محل برش جراحی را نشر عفونت و روند التیام زخم بررسی کنید .

تعویض پانسمان با توجه به نظر پزشک معالج انجام دهید تا زمانیکه زخم عاری از ترشحات شود . بعد از آن زخم را باید رو باز بگذارید .

هر گونه ترشحات عفونی و چرکی و یا آبکی را باید به پزشک گزارش کنید .

سیگار کشیدن التیام را به تاخیر می اندازد بنابراین سیگار کشیدن را ترک نمایید .

رژیم غذایی متنوع شامل میوه ها و سبزیجات تازه و مواد پروتئینی در التیام زخم کمک کننده هستند .

در صورت درد ناحیه عمل استفاده از گرما (مثل استفاده از کیف آبگرم پدهای گرم یا دوش گرم) مفید است زیرا باعث رفع گرفتگی عضلات کمر و نرم شدن می شود همچنین گرما باعث جذب سریعتر ترشحات ناحیه زخم می شود .

فعالیت

رعایت وضعیت صحیح بدنی پس از جراحی بسیار مهم است .

بسته به درجه محدودیت حرکتی که پزشکی برای شما تعیین کرده است . از وسایل کمک حرکتی به روش زیر استفاده کنید .

اگر چرخش پشت محدود است بیمار نیاز به ابزارهای دسته بلند دارید .

از توالت فرنگی استفاده کنید .

برای استحمام بهتر است یک صندلی در داخل حمام بگذارید . از حمام وان 3-4 هفته بعد از جراحی بپرهیزید . حمام وان خطر خمیدگی و چرخش ستون فقرات و خصوصا خطر سقوط را افزایش می دهد .

اگر از بريس Brace استفاده می کنید باید به پوست زیر این وسیله توجه کنید تا زخم نشود .

باید کلیه توصیه های مربوط به محدودیت حرکتی و فعالیت ها را رعایت کنید تا از جا به جایی گرافت ها جلوگیری به عمل آید

از انجام کلیه فعالیت هایی که شامل خم و راست شدن ، چرخیدن کمر و بلند کردن وزنه یا اشیاء می باشد باید تا زمانیکه توسط پزشک تعیین شده است ، خودداری کنید .

ایستادن

از ایستادن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید

از کار کردن در وضعیت خم شده به جلو خودداری کنید .

در هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهارپایه ای کوتاه قرار دهید تا گودی کمر کمتر شود .

نشستن

فشار روی کمر و پشت در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده بیشتر است . بنابراین از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید .

از صندلی های دارای پشتی راست برای نشستن استفاده کنید . برای بالاتر قرار گرفتن زانوها نسبت به مفاصل ران در صورت لزوم از چهارپایه ای کوتاه استفاده کنید .

درهنگام نشستن باسن را کاملا در عقب صندلی بگذارید تا فضای خالی بین نواحی کمر و پشتی صندلی از بین برود .

خم شدن و چرخش ستون فقرات از موانع روند بهبودی هستند و خطر صدمه به طناب نخاعی را افزایش می دهند کارهای مثل رانندگی باعث فشار به کمر در حالت نشسته می شود .

از راست کردن مفاصل ران و زانو پرهیز کنید . در هنگام رانندگی برای راحتی بیشتر صندلی اتومبیل را تا حد امکان جلو ببرید .

از کشیدن اجسام ، فشار دادن و نشستن در زمانیکه پاها راست هستند خودداری کنید . (بنابراین از فعالیت هایی که باعث افزایش خم شدن ستون فقرات می شود مانند

سوار شدن ، خم شدن از ناحیه کمر بلند کردن وزنه بش از 2/5 کیلو گرم) 2-3 ماه پس از جراحی بپرهیزید .

- به صورت متناوب راه بروید و بنشینید .

دراز کشیدن

- به تناوب استراحت کنید زیرا خستگی باعث گرفتگی عضلات پشت می شود .

- از تشک خیلی نرم استفاده نکنید .

- از خوابیدن به شکم خودداری کنید و در حالت طاقباز استراحت کنید .
- در حالت خوابیده به پهلوی مفاصل و زانو را خم کنید و بالشی زیر سر و بالشی بین زانوها قرار دهید .

- در حالت طاقباز بالشی زیر زانوها بگذارید تا گودی کمر کمتر شود .
- از خم کردن بیش از حد زانوها هنگام خوابیدن خودداری کنید .
- خروج از بستر را به روش خوابیدن به پهلوی و بلند شدن در همان وضعیت انجام دهید .

بلند کردن اشیاء

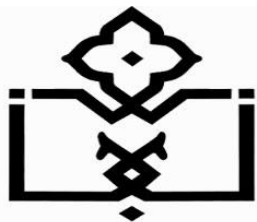
برای بلند کردن اشیاء پشت خود را راست کنید و شئی را هرچه نزدیک تر به بدن نگهدارید . برای بلند کردن شی بیشتر از عضلات قدرتمند جلوی ران و هر چه کمتر از عضلات پشت استفاده کنید .

برای بلند کردن اشیاء از کف زمین ، بدین صورت عمل کنید در حالیکه پشت راست و مستقیم است بنشینید و آن را به آهستگی بردارید .

از چرخاندن تند ، بلند کردن کردن شی بالاتر از سطح کمر و کشیدن شئی برای مدت ولانی جداً پرهیز کنید.

کنترل وزن

چاقی با وارد کردن استرس به عضلات نسبتا ضعیف پشت باعث کشیدگی نواحی پشت و کمر می شود در این حالت ورزش تاثیر کمتری دارد و انجام آن نیز برای بیمار مشکل است .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

ديسک کمر

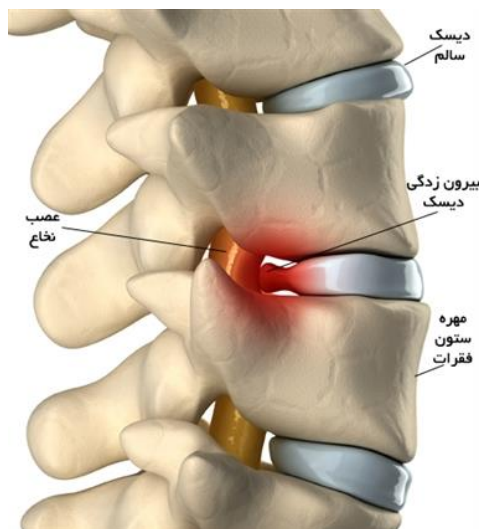


شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی

به سوالات بیماران: 02435368200

بخش:.....

• •
ظهور علائم جدید نورولوژیک (سرگیجه ، ضعف ، کاهش
حس و حرکت در انگشتان دست و پا)



منبع:

احمدعلی اسدی توقانی، پرستاری داخلی و جراحی

مغز و اعصاب 2010

تهیه کننده:

آرزو محمدی کارشناسی پرستاری

با تایید دکتر کیسان مودنی (جراح مغز و اعصاب)

تدوین: واحد آموزش به بیمار

برنامه کاهش وزن باید به طور منظم بوده و شامل ورزش و تنظیم رژیم غذایی باشد .

بازگشت به سرکار

- اغلب افراد می توانند بعد از 6 هفته به سرکار خود بازگردند .
- نباید به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت قرار گیرید .
- در صورت امکان باید مرتباً استراحت های کوتاه داشته باشید و حتی المقدور از محل خود بلند شده و قدم بزنید .
- اگر شغل شما شامل کارهای سنگین بدنی است باید در مورد شغل تان آموزش های مجددی انجام گیرد .
- ورزش
- ورزش روزانه در جلوگیری از گرفتاری های نواحی پشت و کمر دارای اهمیت زیادی است .
- پیاده روی در سطح ورزشی ایمن و موثر برای بیمارانی است که عمل جراحی کمر داشته اند .
- توصیه می شود سرعت و مقدار راه رفتن در خارج از منزل به تدریج افزایش پیدا کند و استراحت متفاوت بین فعالیت ها وجود داشته باشد . ورزش های مخصوص پشت برای تقویت عضلات راست کننده پشت و عضلات شکم را روزی 2 بار انجام دهید و آن را به تدریج افزایش بدهید .
- برای پیاده روی از کفش های راحتی مخصوص که پاشنه های کوتاه و عاج دارند و احتمال سر خوردن و افتادن کم است ، استفاده کنید .
- اصلاح محیط زندگی را در جهت کاستن از مخاطرات بالقوه باید مدنظر قرار دهید . ایمنی کلیدی ترین موضوع برای شما است ، که عمل جراحی مهره ها را انجام داده و در حال بهبودی هستید .
- سقوط ها ، افتادن ها و صدمات می توانند باعث آسیب های عصبی یا جا به جا به جای مهره گردد .
- توصیه می شود با مراجعه به متخصصین طب فیزیکی از اقدامات درمانی و آموزشی که آنها آموزش می دهند استفاده نمایید .
- در صورت بروز علائم زیر هر چه سریعتر به پزشک اطلاع دهید :
- افزایش درد ناحیه عمل جراحی
- افزایش درجه حرارت بدن
- خونریزی التهاب و ترشح از زخم محل جراحی