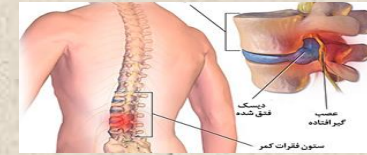


مراقبت های پس از جراحی دیسک کمر

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



مراقبت از زخم

- روزانه محل برش جراحی را نظر عفونت و روند التیام زخم بررسی کنید در صورت لزوم با کارشناس پرستاری مشاوره شود.
- پانسمان محل جراحی یک روز در میان با توجه به نظر پزشک معالج با سرم استریل شستشو داده شده، اطراف زخم بتادین زده شود سپس با گاز استریل خشک شده و گاز استریل روی زخم گذاشته شده و چسب زده شود.
- در صورت قرمزی، ترشح یا عفونت در محل جراحی و یا تب، به اورژانس یا درمانگاه جراحی اعصاب مراجعه نماید.
- فردای ترخیص استحمام کنید، قبل از حمام پانسمان قبلی برداشته شده، پانسمان ضد آب در محل عمل زده شده در حمام روی صندلی نشسته و بعد از حمام پانسمان ضد آب برداشته شود و مجدداً پانسمان استریل روی زخم گذاشته شود.
- سیگار کشیدن التیام زخم را به تأخیر 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 آب گرم، پدهای گرم یا دوش گرم) مفید است زیرا باعث رفع گرفتگی عضلات کمر و نرم شدن آن 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 پزشک برای شما تعیین کرده است.
- حین انتقال بیمار از بیمارستان به منزل، صندلی جلوی ماشین خوابانده شود یا بیمار در صندلی عقب دراز بکشد.
- جهت ورود به منزل اگر تعداد پله ها زیاد است، بیمار با یک صندلی یا پتو یا برانکارد به خانه منتقل گردد.
- از توالف فرنگی استفاده کنید.
- برای استحمام حتماً از یک صندلی پلاستیکی در داخل حمام استفاده کنید. از حمام وان ۳-۴ هفته بعد از جراحی پرهیزید.
- حمام وان خطر خمیدگی و چرخش ستون فقرات و خصوصاً خطر سقوط را افزایش می دهد.
- اگر از کمربند فلزدار استفاده می کنید باید به پوسته زیر این وسیله توجه کنید تا زخم نشود.



- باید کلیه توصیه های مربوط به محدودیت حرکتی و فعالیت ها را رعایت کنید تا از جابجایی پیوندهای محل عمل جلوگیری شود.
- 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 (حدود ۲ ماه).

- ایستادن
- از ایستادن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
- در منزل هر دو ساعت یکبار با بستن کمربند به مدت ۱۰ دقیقه راه بروید.
- 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.
- حین بلند شدن و رفتن به دستشویی فرنگی و یا حین راه رفتن کمربند تجویز شده پزشک معالج بسته شود.

نشستن

- فشار روی کمر و پشت در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده بیشتر است. بنابراین از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
- بہتر است دو هفته اول، از نشستن بر روی تخت یا صندلی خودداری شود مگر برای خوردن غذا.
- برای بالاتر قرار گرفتن زانوها نسبت به مفاصل ران در صورت لزوم از چهارپایه ای کوتاه استفاده کنید.
- در هنگام نشستن باسن را کاملاً در عقب صندلی بگذارید با فضای خالی بین نواحی کمر و پشتی صندلی از بین برود.
- خم شدن و چرخش ستون فقرات از موانع روند بهبودی هستند. خطر صدمه به طناب نخاعی را افزایش می دهند کارهایی 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 صاف هستند خودداری کنید. (بنابراین از فعالیت هایی که باعث افزایش خم شدن ستون فقرات می شود مانند سوار شدن، خم



بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنوویه



گردآوری و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

نایید کننده: رییس علمی بخش GICU

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری: 1405/09/30

رفرنس:

مغز و اعصاب برونر-سودارت (نشر جامعه نگر)

2022، آموزش به بیمار ماری ام کانایو

5

عمل کنید در حالیکه پشت راست و مستقیم است بنشینید و آن را به آهستگی بردارید. از چرخاندن تند، بلند کردن شی بالاتر از سطح کمر و کشیدن شی برای مدت طولانی جدا پرهیز کنید.

کنترل وزن

چاقی با وارد کردن استرس به عضلات نسبتاً ضعیف پشت باعث کشیدگی نواحی پشت و کمر می‌شود در این حالت ورزش تأثیر کمتری دارد و انجام آن نیز برای بیمار مشکل است. برنامه کاهش وزن باید به طور منظم بوده و شامل ورزش و تنظیم رژیم غذایی باشد.

بازگشت به سر کار

اغلب افراد می‌توانند بعد از 2 ماه به سر کار خود بازگردند.
نباید به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت قرار گیرید.

شدن از ناحیه کمر بلند کردن وزنه بیش از 2/5 کیلوگرم (۳- ۲ ماه پس از جراحی پرهیزید.

دراز کشیدن

به تناوب استراحت کنید زیرا خستگی باعث گرفتگی عضلات پشت می‌شود.

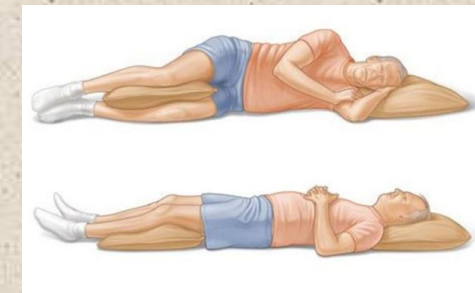
از تشک خیلی نرم استفاده نکنید .

از خوابیدن به شکم خودداری کنید و در حالت طاقباز استراحت کنید.

در حالت خوابیده به پهلو 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

به هنگام دراز کشیدن روی تخت نیاز به استفاده از کمر بند نمی‌باشد .



از خم کردن بیش از حد زانوها هنگام خوابیدن خودداری کنید

خروج از بستر را به روش خوابیدن به پهلو و بلند شدن در همان وضعیت انجام دهید.

بلند کردن اشیاء

برای بلند کردن اشیاء پشت خود را راست کنید و شی را هر چه نزدیک تر به بدن نگهدارید و 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