



دیسک کمر



www.shlenjan.mui.ac.ir

تماس شماره: 03152237326

واحد آموزش به بیماران 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/025/OR

بهار 1403



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 بگیرید ، بهترین وضعیت مناسب پهلو 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 لרزش 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 .

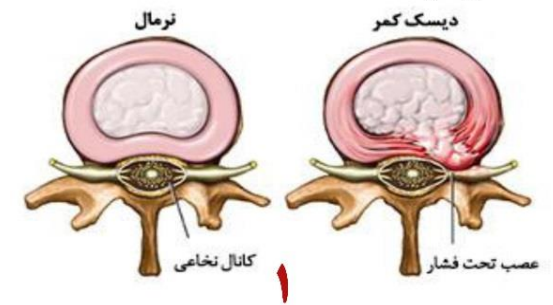
دیسک کمر



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 .



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 بدهید .

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

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 بدهید . 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 انحنا کمرتان را تحت حمایت خود قرار دهید . هر ۳۰ دقیقه بلند شوید و راه بروید و از حرکات کششی استفاده

۳