

دیسک بین مهره ای بین دو جن فقرات قرار می گیرد و جذب کننده ی فشارهایی است که به ستون فقرات وارد می شود. اگر این دیسک تحت فشار یا نیروی سنگین قرار گیرد، ممکن است بیرون زدگی دیسک رخ دهد و به اعصاب مجاور و یا نخاع فشار آید .

بیرون زدگی دیسک باعث درد های تیر کشنده و حتی بی حسی پا میشود .

خودمراقبتی پس از جراحی :

هفته ی اول

هفته اول بعد از جراحی دیسک کمر حتی المقدور به پشت نخوابید. چون خوابیدن روی زخم می تواند باعث ایجاد درد شده، همچنین با کاهش خون رسانی، از بهبودی و التیام زخم جلوگیری کند. بهتر است برای جلوگیری از کمر درد پس از جراحی به پهلوها خوابیده، پاها را کمی جمع کنید و بالشی بین زانو ها قرار دهید.

در صورتی که تمایل دارید به پشت بخوابید، بالشی را زیر زانو ها قرار دهید، نیازی به خوابیدن روی تشک سفت نیست. راه رفتن برای شما نه تنها ممنوع نیست، بلکه اثرات مثبتی هم دارد. به همین دلیل توصیه می شود به محض امکان ترجیحاً روز اول پس از عمل جراحی دیسک کمر به راه بیفتید. این مسئله دارای اهمیت بسیاری است.

زیرا اول این که احساس ناتوانی از بیمار گرفته شده و او را که مدت ها و گاه ماه ها تا سال ها در رختخواب بوده است، به زندگی خوب آینده امیدوارتر خواهد کرد.

دوم، عوارض ناشی از استراحت طولانی مدت مانند پوکی استخوان، لخته شدن خون در عروق اندام تحتانی، زخم بستر با این کار به حداقل خواهند رسید. از سوی دیگر، شروع زود هنگام راه رفتن باعث تسریع در حرکات روده ای، جلوگیری از یبوست، بهتر شده اشتها، ترمیم بهتر زخم و افزایش میزان جوش خوردن استخوان در مواردی که پیوند استخوانی نیز انجام گرفته است خواهد شد.

نکته ی مهم دیگر بعد از جراحی دیسک کمر این است که برای بلند شدن از روی تخت، ابتدا به پهلو بخوابید (برای چرخیدن به پهلو سعی کنید تمام تنه، از شانه تا باسن را با هم حرکت دهید). با احتیاط خود را به لبه ی تخت بکشانید. سپس در حالی که به تدریج پاها را از تخت آویزان می کنید، از پهلو با کمک دست بلند شوید.

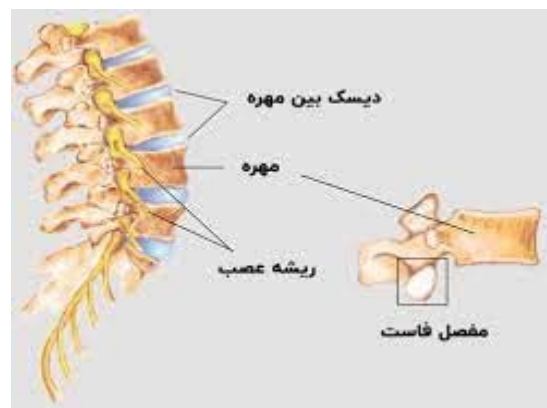
سعی کنید کاملاً صاف بنشینید. دست ها را کشیده روی زانو قرار دهید. به آرامی پاها را از زانو و مفصل مچ پا حرکت دهید. معمولاً ابتدا کمی سرگیجه پدید می آید که به ندرت مشکل آفرین خواهد بود اما اغلب به سرعت بر طرف خواهد شد. چند دقیقه بعد دوباره بخوابید و کمی بعد این کار را مجدداً تکرار کنید. وقتی برای اولین بار از تخت پایین می آید، ابتدا کنار تخت بایستید و پس از چند دقیقه به آرامی شروع به حرکت کنید. به تدریج بر تعداد قدم ها و سرعت راه رفتن خود بیفزایید. سعی کنید هنگام راه رفتن شانه ها و عضلات ستون فقرات را سفت نکنید و با اعتماد به نفس قدم بزنید. چون انقباض عضلات باعث بیشتر شدن درد شما خواهد شد.

بعد از جراحی دیسک کمر استحمام بسته به نظر پزشک شما بلامانع است، معمولاً اجازه ی استحمام را در زمان ترخیص به بیمار داده می شود (روز چهارم پس از عمل جراحی). شستن محل عمل با شامپو بچه و فشار ملایم آب خوب است.

سپس با استفاده از باد ملایم دشوار محل را خشک کرده، و در صورت نیاز پانسمان کنید

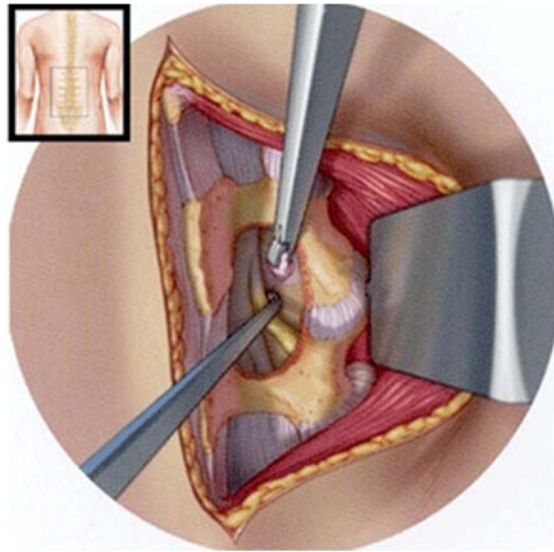
استفاده از کمربندهای مخصوص با صلاح دید پزشک شما بلامانع است. در صورت نیاز می توانید از مسکن های معمولی با نظر پزشکتان استفاده کنید. مصرف سبزی های تازه، لبنیات کم چرب و گوشت سفید بعد از جراحی دیسک کمر برای شما بسیار مفید خواهد بود، چرا که هم موجب بهبودی وضعیت گوارشی و کاهش شیوع یبوست و ضمناً فواید زیادی برای سیستم اسکلتی شما دارند. نشستن حداکثر تا ده الی پانزده دقیقه روی صندلی مناسب بلامانع است، اما سعی کنید به جای نشستن، دراز بکشید. استفاده از توالت فرنگی به جای توالت های سنتی نه تنها برای این مدت، بلکه برای تمام طول عمر برای این بیماران توصیه میشود. البته این توصیه برای تمام افراد با هر شرایطی صورت می گیرد، نه فقط به افرادی که تحت عمل جراحی دیسک کمر قرار گرفته اند.

توجه داشته باشید که گاه هنگام تغییر وضعیت بدن، دردهای سوزشی ناگهانی یا احساس سوزن سوزن شدن و کرختی پدید می آید و گاه این دردها در زمان خواب باعث آزار بیمار می شوند، اما این دردها اغلب طبیعی بوده و نگران کننده نیستند. معمولاً این دردها بر خلاف دردهای قبل از عمل با راه رفتن بهبود می یابد .



مراقبت بعد از جراحی دیسک کمر

“ویژه بیماران”



منبع :

۱- برونر سوارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۶

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۶

ID: SH-PE-Pa/۵۴-۰۱-۰۲/۱۰

پس از ماه اول تا ماه سوم

پس از ماه اول تا ماه سوم بعد از جراحی دیسک کمر نشستن و رانندگی برای مدت کمتر از یک ساعت بلامانع است. راه رفتن محدودیتی ندارد. در حقیقت راه رفتن را بدن شما تعیین می کند (خیلی خود را خسته نکنید!). دوچرخه سواری، راه رفتن با سرعت زیاد و ورزش های هوازی را می توان شروع کرد.

پس از سه ماه

پس از سه ماه جراحی دیسک کمر به زندگی عادی و روزمره ی خود بازگردید، مراقب باشید و به خاطر داشته باشید که شما تعداد زیادی دیسک در بین مهره های ستون فقرات خود دارید که احتیاج به مراقبت دارند. درست نشستن، درست راه رفتن، درست خوابیدن و درست کار کردن را بیاموزید و به کودکانتان هم آموزش دهید.

واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

هفته دوم تا چهارم

هفته دوم تا چهارم بعد از عمل جراحی دیسک کمر نیازی به تعویض پانسمان نیست، راه رفتن در مسیرهای طولانی تر بلامانع است. نشستن در ماشین یا رانندگی در مسافت های کوتاه به شرطی که مدت آن از ۴۵ دقیقه بیشتر نشود، بلامانع است. انجام فعالیت های سبک به ویژه با گذشت زمان امکان پذیر است. استحمام می تواند گرفتگی و اسپاسم عضلانی را کاهش دهد. به تدریج می توان فعالیت های خاص و ورزش های مخصوص را برای تقویت عضلات کمری و نگه دارنده ستون فقرات شروع کرد.

