

## مراقبت های بعد از جراحی دیسک کمر

استفاده از داروهای ضد درد در صورت ضرورت هیچ اشکالی ندارد. حتی المقدور سعی کنید تدریجاً به کار قبلی خود بازگردید. مراعات کردن با ترسیدن و نگرانی متفاوت است، مراقب باشید، اما نترسید!!!

از درد نترسید چرا که هر دردی به معنی عود دیسک کمر نیست بلکه اغلب به معنی نیاز شما به مراعات بیشتر نکات ایمنی است، مراقبت خود را بیشتر کنید. نگران نباشید چرا که دوره هایی از تشدید و تخفیف درد در طول دوره ی پس از جراحی دیسک کمر کاملاً طبیعی است. مگر در صورت صلاحدید پزشکتان ، نباید از ضد دردهای قوی و پرعارضه استفاده کنید،

## هفته ی اول

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

در صورتی که تمایل دارید به پشت بخوابید، بالشتی را زیر زانوها 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 در صورت امکان روز اول پس از

عمل جراحی دیسک کمر به راه بیفتید. این مسئله اهمیت بسیاری دارد.

زیرا احساس ناتوانی از بیمار گرفته شده و او را که مدت ها و گاهی ماه ها تا سال ها در رختخواب بوده است، به زندگی خوب آینده امیدوارتر خواهد کرد. و همچنین، 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 شدن 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 در زمان ترخیص به بیمار داده می شود (روز چهارم پس از عمل جراحی). شستن محل عمل با کف صابون و فشار ملایم آب خوب است. سپس با استفاده از باد ملایم سشوار محل را خشک کرده، و پانسمان کنید.

استفاده از کمربندهای مخصوص با صلاح دید پزشک شما بلامانع است. در صورت نیاز می توانید از مسکن های معمولی مثل استامینوفن و ... 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 موجب بهبودی وضعیت گوارشی میشود و ضمناً فواید زیادی برای سیستم اسکلتی شما دارد.

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



بیمارستان شهید محمد منتظری نجف آباد

بیمارستان شهید محمد منتظری

## مراقبت های لازم بعد از

## جراحی دیسک کمر



تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۹/۰۹

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۰۹

کد: MH.BR.PE.ICU.۱۳۶

واحد آموزش به بیمار

### 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 میکند (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.

### با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان

میگیرد، نه فقط برای افرادی که تحت عمل جراحی دیسک کمر قرار گرفته اند.

چرا که میزان فشار وارده بر عضلات، مهره ها و دیسک های کمر در حالت چمباتمه بسیار زیاد است. 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 درد ها در زمان خواب باعث آزار بیمار می شوند، اما این دردها اغلب طبیعی بوده و نگران کننده نیستند. معمولاً این دردها بر خلاف درد های قبل از عمل با راه رفتن بهبود یافته و در صورت نیاز می توان از مسکن های معمولی برای برطرف کردن آنها استفاده کرد.

**تعویض روزانه پانسمان** را نباید فراموش کرد، برای این کار از سرم شستشو و گازهای استریل استفاده نمایید.

### هفته دوم تا چهارم

هفته دوم تا چهارم بعد از عمل جراحی دیسک کمر نیازی به تعویض روزانه ی پانسمان نیست، مگر با توصیه ی پزشک. راه رفتن در مسیرهای طولانی تر بلامانع است. نشستن در ماشین یا رانندگی در مسافت های کوتاه ، **به شرطی که باعث درد بیمار 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.