



کد سند: PEBRO93/C
تاریخ تدوین: 1401/03/01
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1403/12/01
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

آموزش به بیمار

دیسک گردن



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2027) 05138042000



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید
واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

**** دو هفته بعد از عمل دیسک گردن جهت
ویزیت و کشیدن بخیه ها به پزشک
مراجعه کنید.**

**** در صورت بروز علائم عفونت مانند:**

قرمزی، تورم، درد، حساسیت، تب و

تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم به

پزشک مراجعه کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



**** از حرکات چرخشی- گردن و سر
خودداری کنید.**

**** شانه ها و عضلات اطراف را تقویت
کنید.**

**** شانه هایتان را بالا ببرید و به
گوشه هایتان نزدیک کنید و 5 ثانیه نگه
دارید، سپس آزاد کنید، این حرکت را
روزی سه مرتبه و هر مرتبه 30 بار تکرار
کنید.**

**** شانه هایتان را به سمت عقب حرکت
دهید به طوری که کتف هایتان از پشت به
یکدیگر نزدیک شود، این حرکت را روزی
سه مرتبه و هر مرتبه 30 بار تکرار کنید.**

**** همیشه به صورت نظامی وار باشید،**

سر صاف و مستقیم، نگاه به جلو



مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با دیسک گردن به شما داده می شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



دیسک گردن

هنگامی که قسمتی از ماده ژلاتینی وسط دو مهره بیرون میزند، فتق دیسک مهره ای می نامند.

علائم

علائم آن به میزان بیرون زدگی و میزان فشاری که بر روی عصب وارد می شود بستگی دارد.
 ** درد وسفتی گردن و گاهی علائم ناشی از اختلال در عملکرد اندام فوقانی رخ می دهد.
 **تظاهرات عصبی در دست ها



درمان

** استراحت در بستر

** بی حرکتی گردن به مدت 2 هفته

** درمان جراحی

مراقبت بعد از عمل جراحی

** پانسمان روزانه ناحیه عمل

** کنترل از نظر خونریزی و تورم

** مصرف به موقع داروهای تجویزی

** به مدت 12 هفته گردنبند استفاده کنید.

** وقتی گردنبند را باز می کنید گردن را ثابت و در

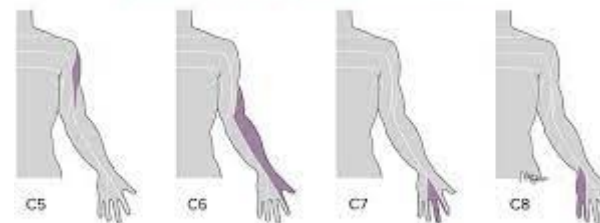
وضعیت خنثی نگه دارید.

** در صورت گلو درد و یا اشکال در قورت دادن

غذا، زیاد صحبت نکنید و از غذاهای نرم و پوره

ای استفاده کنید.

علائم و نشانه های ناشی از دیسک گردن



مربوط به فشردگی ریشه های عصبی متفاوت



** به طور مداوم گردنبند را ببندید و

روزانه 2 بار پس از برداشتن گردنبند گردن را

با آب صابون شسته و خشک کنید.

** از تشک و صندلی نسبتا سفت استفاده

کنید.

**از نشستن و یا ایستادن به مدت بیش از

30 دقیقه اجتناب کنید.

**از رانندگی طولانی با اتومبیل پرهیز کنید.

**از خوابیدن در وضعیت شکم اجتناب

کنید.

** هنگام چرخش گردن باید سر و گردن و

تنه باهم چرخیده و در یک راستا قرار

بگیرد .

**چند روز بعد از عمل می توانید

استحمام کنید.

تا زمان برداشتن بخیه ها محل عمل

خشک نگه داشته شود.

** در وضعیت نشسته سر و گردن ، شانه

ها حمایت شود.

