



کد سند: PEBRO168/A

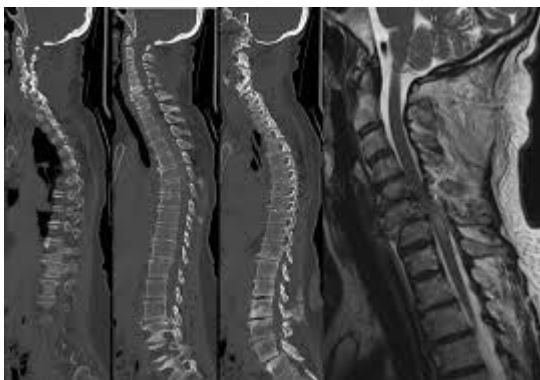
تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۶/۱۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵

آموزش به بیمار

ضربه به ستون فقرات



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 ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۷۲۲۱۴۰



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

من را اسکن کنید

جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید.

بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود. در نواحی تحت فشار مانند شانه ها، قوزک پا، پشت و باسن از تشکچه های نرم استفاده نمایید.

بهتر است از توالت فرنگی یا صندلی مخصوص و یا لگن برای دفع استفاده نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:
تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده اندام ها، هرگونه

- ترشح از زخم خصوصا ترشح زرد رنگ از محل زخم، اختلال در دفع ادرار و مدفوع



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

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



بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۱۰ - ۱۴ روز

بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود

ممکن است به دلیل بی حرکتی دچار بیبوست شوید. جهت

جلوگیری از آن می بایست روزانه ۸ - ۱۲ لیوان مایعات مصرف

نمایید و در رژیم غذایی خود

میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع بیبوست کمک می نماید.

در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید. از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید. از مصرف الکل و نوشیدنی های کافیین دار و دخانیات خودداری نمایید.

آنتی بیوتیک تجویزی را طبق دستور تا انتها مصرف نمایید. از قطع زودتر از موعد بپرهیزید.

بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی یا رانندگی بپردازید. از فعالیت های بدنی بیش از حد و انجام فعالیت های سنگین و رانندگی و ایستادن و نشستن طولانی خودداری نمایید.

جهت خواندن نماز، نماز را نشسته و پشت میز بخوانید و مهر را بالا آورده و روی پیشانی قرار دهید.

از انجام حرکات تکراری و ناگهانی مانند حرکاتی چون خم شدن و دولا شدن، چرخش، بالا رفتن از نردبان و بشین و پاشو تا ۳ ماه خودداری نمایید.

از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۳٫۵ کیلو تا ۱٫۵ ماه اجتناب شود. جهت بلند کردن اجسام از روی زمین بایستی زانو ها خم شده و جسم را بلند نمایید.

جهت جلوگیری از لخته شدن خون در پاها، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت ساق پاها را ماساژ دهید.



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



ترومای ستون فقرات

ستون فقرات نقش مهمی در بدن ایفا می کند. شدت این تروماها از گوفتگی و ترک خوردن مهره تا دررفتگی مهره و تحت فشار قرار نخاع متغییر است.

علل ترومای ستون فقرات: افزایش سن - تصادف - آسیب ناشی از کار - حوادث ورزشی - زمین خوردن - بلند کردن اجسام سنگین - سقوط از بلندی - اصابت شی

علائم ترومای ستون فقرات: درد موضعی - افزایش شدت درد در اثر حرکت - گزگز و سوزش و خواب رفتن اندام ها - اختلال حرکتی - اختلال در دفع ادرار و مدفوع - افزایش اسپاسم و گرفتگی عضلانی

درمان ترومای ستون فقرات

طب فیزیکی

آسیب های عضلانی با درمان های دستی قابل درمان هستند. متخصص طب فیزیکی با دست یا با استفاده از دستگاهی نیرویی کنترل شده را به مفصل ستون فقرات وارد می کند. هدف از این درمان تسکین درد و بهبود عملکرد جسمی بیمار است.



کمربند یا گردنبند

گاهی از کمربند و گردنبند جهت ترومای ستون فقرات استفاده می شود. استفاده از کمربند یا گردنبند به دلیل:

- ۱ - حفظ نظم و راستای ستون فقرات
- ۲ - ثابت نگه داشتن ستون فقرات در دوران بهبود
- ۳ - کنترل کردن درد از طریق محدود کردن حرکت توصیه می شود. ممکن است تا ۳ ماه بعد از تروما نیاز به کمربند یا گردنبند داشته باشید. توجه داشته باشید سایز آن مناسب باشد. گردنبند یا کمربند بزرگ ستون فقرات را درست حمایت نمی کند و اگر کوچک باشد سبب زخم یا فشار به احشای داخلی می شود.

فیزیوتراپی:

کاهش درد، افزایش توانایی حرکتی و پیشگیری از عود عارضه از اهداف فیزیوتراپی می باشد.

لیزر درمانی:

لیزر تراپی فرایند التیام را شتاب می دهد و برای بیمارانی توصیه می شود که از درد های حاد و مزمن ناشی از آسیب دیدگی رنج می برند. لیزر درمانی درد و ورم را از بین می برد. اسپاسم و گرفتگی را کاهش می دهد و عملکرد بیمار را بهبود می بخشد.

بلوک عصبی بین دنده ای:

اگر تروما باعث آسیب به نخاع نشده باشد معمولا می توان از بلوک عصبی استفاده کرد. بلوک عصبی روشی است که در آن استروئید و داروی بیحسی با سوزن مستقیم در عصب هایی از ستون فقرات تزریق می شود که مسول ارسال محرک های درد به مغز هستند. بلوک عصبی روشی موثر برای تسکین درد بیماران دچار تروما است.

دارو درمانی

هم استامینوفن هم داروهای غیر استروئیدی ضد التهاب مسکن های شناخته شده ای هستند که برای تسکین درد ناگهانی ناشی از تروما مصرف می شوند. داروهای غیر استروئیدی همچنین مانع از انجام فرایند التهاب می شوند. البته باید توجه داشت این داروها را صرفا باید با تجویز پزشک و مطابق دستور وی مصرف نمود.



جراحی

مداخله جراحی زمانی ضرورت می یابد که تروما منجر به ناپایداری و یا نقص عصبی در فرد گردد

اقدامات در خصوص عمل:

ممکن است در ناحیه عمل جهت خروج خون یک یا چند لوله به نام درن متصل است. این لوله ها را دست نزنید و دولا نشوند. مواظب باشید کشیده نشوند. بهتر است این لوله ها خلا باشد و پایین تر از سطح بدن قرار گیرند.

تا ۲۴ ساعت بعد عمل اجازه مصرف مواد غذایی ندارید. بعد از ۲۴ ساعت با اجازه پزشک می بایست رژیم غذایی را شروع نمایید. ابتدا از مایعات به میزان کم شروع نموده و در صورت تحمل مقدار آن را زیاد و سپس به غذای جامد تبدیل نمایید. ممکن است جهت خروج راحت تر ادرار، سوند ادراری داشته باشید. توجه داشته باشید کیسه سوند پایین تخت باشد. مسیر لوله تا نشود و کیسه سوند روی زمین یا روی تخت قرار نداشته باشد. ممکن است نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

معمولا تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید. هیچ ماده ای روی زخم نزنید.

بعد از اجازه پزشک ۳ - ۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید. استفاده از وان استخر تا ۳ ماه ممنوع می باشد.

