

آموزش جامع بیمار مبتلا به دیسک کمر (فتق دیسک کمری)

دیسک کمر چیست؟

بین مهره‌های ستون فقرات بالشتک‌هایی به نام دیسک وجود دارد که نقش ضربه‌گیر را دارند. زمانی که بخش داخلی دیسک از محل طبیعی خود خارج شده و به ریشه‌های عصبی فشار وارد کند، به آن فتق دیسک کمری (دیسک کمر) گفته می‌شود.

علل ایجاد دیسک کمر

افزایش سن و فرسایش دیسک
بلند کردن اجسام سنگین به روش نادرست
اضافه وزن و چاقی
نشستن طولانی مدت
فعالیت‌های شغلی سنگین
رانندگی طولانی مدت
ضربه و تصادف
ضعف عضلات شکم و کمر
استعمال دخانیات

علائم و نشانه‌ها

درد کمر
درد انتشار یابنده به باسن و پاها (سیاتیک)
بی‌حسی یا گزگز پا
ضعف عضلات اندام تحتانی
درد هنگام نشستن طولانی مدت
افزایش درد هنگام سرفه یا عطسه
محدودیت حرکت

تشخیص

پزشک ممکن است از روش‌های زیر استفاده کند:
شرح حال و معاینه فیزیکی
تست‌های عصبی
MRI (بهترین روش تشخیص)
سی‌تی اسکن
رادیوگرافی ساده
نوار عصب و عضله (در برخی بیماران)

درمان

درمان غیرجراحی

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

بیشتر بیماران با درمان‌های محافظه کارانه بهبود می‌یابند:

- استراحت نسبی
- داروهای ضدالتهاب و ضد درد
- شل کننده‌های عضلانی
- فیزیوتراپی
- ورزش درمانی
- کاهش وزن
- اصلاح وضعیت بدن
- تزریق اپیدورال در برخی موارد

درمان جراحی

در صورت عدم پاسخ به درمان یا وجود علائم عصبی شدید:

- دیسککتومی
- میکرودیسککتومی
- لامینکتومی
- فیوژن کمری
- جراحی آندوسکوپی دیسک

خودمراقبتی در منزل

- داروها را طبق دستور مصرف کنید.
- از نشستن طولانی مدت خودداری کنید.
- هنگام نشستن از تکیه‌گاه مناسب استفاده کنید.
- از خم شدن ناگهانی اجتناب کنید.
- وزن خود را کنترل نمایید.
- از تشک با سفتی متوسط استفاده کنید.
- سیگار نکشید.

فعالیت و ورزش

- در هفته‌های اول
- پیاده‌روی کوتاه و مکرر
- تغییر وضعیت هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه
- پرهیز از استراحت مطلق طولانی
- فعالیت‌هایی که باید محدود شوند
- بلند کردن اجسام سنگین
- دویدن و پریدن
- خم شدن مکرر
- چرخش ناگهانی کمر

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

پس از بهبود
پیاده روی روزانه
شنا (با تأیید پزشک)
تمرینات تقویت عضلات شکم و کمر
حرکات کششی توصیه شده توسط فیزیوتراپیست

روش صحیح بلند کردن اجسام
✓ زانوها را خم کنید. ✓ جسم را نزدیک بدن نگه دارید. ✓ از عضلات پا کمک بگیرید. ✓ از خم شدن از ناحیه کمر خودداری کنید. ✓ هنگام بلند کردن، بدن را نچرخانید.

وضعیت صحیح خوابیدن

مناسب
خوابیدن به پهلو با بالش بین زانوها
خوابیدن به پشت با بالش زیر زانوها

نامناسب
خوابیدن روی شکم
استفاده از تشک بسیار نرم

تغذیه مناسب
برای کنترل وزن و کاهش فشار روی ستون فقرات
مصرف بیشتر
میوه ها
سبزیجات
غلات کامل
لبنیات کم چرب
ماهی
حبوبات

مصرف کمتر
فست فود
غذاهای پر چرب
شیرینی ها
نوشابه های شیرین

مراقبت از زخم و تعویض پانسمان (در صورت جراحی)

دست‌ها را قبل و بعد از تعویض پانسمان بشویید.
پانسمان تمیز و خشک نگه داشته شود.
از دستکاری بخیه‌ها خودداری کنید.
پانسمان خیس یا آلوده تعویض شود.
فقط از مواد تجویز شده استفاده شود.

استحمام پس از جراحی

تا زمان اجازه پزشک محل جراحی خیس نشود.
از پوشش ضدآب برای پانسمان استفاده کنید.
پس از استحمام محل جراحی را خشک نمایید.
از نشستن طولانی در وان خودداری کنید.

بازگشت به کار

بسته به نوع شغل:
مشاغل سبک: معمولاً ۲ تا ۶ هفته
مشاغل سنگین: ۶ تا ۱۲ هفته یا بیشتر
پس از جراحی طبق نظر جراح

عوارض احتمالی

درد مزمن
عود دیسک
ضعف عضلانی
محدودیت حرکتی
بی‌حسی اندام
اختلال عملکرد مثانه و روده (موارد شدید)

نشانه‌های خطر

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع	احتباس ادرار	ضعف ناگهانی پاها	بی‌حسی ناحیه تناسلی یا اطراف مقعد	درد شدید و غیرقابل تحمل
تب بالای ۳۸ درجه پس از جراحی	ترشح چرکی از زخم	خونریزی محل جراحی	قرمزی و تورم شدید زخم	تحمل

مراجعات بعدی

مراجعه منظم به پزشک
انجام MRI یا تصویربرداری در صورت درخواست
تکمیل جلسات فیزیوتراپی
رعایت برنامه ورزشی

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص
✓ نحوه صحیح نشستن، ایستادن و خوابیدن ✓ نحوه مصرف داروها ✓ محدودیت‌های فعالیت ✓ زمان شروع ورزش‌ها ✓ مراقبت از زخم و پانسمان ✓ علائم هشداردهنده ✓ زمان مراجعه بعدی

منابع علمی مورد استفاده

1. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (15th Edition)
2. Lewis's Medical-Surgical Nursing
3. Smeltzer & Bare Textbook of Medical-Surgical Nursing
4. Campbell's Operative Orthopaedics
5. Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation
6. راهنماهای آموزشی بیماران در UpToDate
7. راهنماهای انجمن جراحان ستون فقرات آمریکای ش
مالی (NASS) – North American Spine Society
8. راهنماهای آموزشی بیماران در AANS Patient – American Association of Neurological Surgeons (AANS)
Information
9. راهنماهای بالینی NICE – NICE Guidelines