



کد سند: PEBRO94/C
تاریخ تدوین: 1400/11/28
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1403/12/01
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

آموزش به بیمار

دیسک کمر



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 05138042000 (2027)



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

زرد رنگ از پانسمان فوراً به پزشک مراجعه کنید

رژیم غذایی

- ** سبزیجات و میوه های تازه
- ** گوشت کم چرب
- ** غذاهای حاوی امگا 3
- ** لبنیات
- ** محدودیت مصرف نشاسته جهت جلوگیری از افزایش وزن



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

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

منبع:

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



** طی 4 هفته بعد از جراحی از خم و راست شدن

و حرکات چرخشی. بعد از جراحی پرهیز نمایید و از شکم بند و یا کمر بند طبی، طبق دستور پزشک استفاده کنید.

** قبل از راه رفتن کمر بند خود را ببندید.

انجام هرگونه ورزش و یا فیزیوتراپی بنا بر صلاحدید پزشک انجام دهید.

** از نشستن روی کاناپه خودداری کنید.

** از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید.

** از فعالیت هایی که باعث کشیدگی و خمیدگی ستون فقرات می شود خودداری کنید.

** از مصرف بی رویه داروها بخصوص مسکن ها خودداری کنید.

حتماً به پزشک مراجعه کنید اگر:

علائم عفونت مانند: تب، قرمزی محل عمل، ترشح از محل بخیه ها، لرز، تورم و سفت شدن محل زخم و زیاد شدن درد بروز کرد. در صورت ایجاد سردرد شدید و ترشح مایع شفاف یا



مددجوی عزیز

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



دیسک کمر

بین مهره های کمر شما دیسک ها مانند بالش نرم قرار دارند که حرکت مهره ها را آسان می کند و همچنین مانند ضربه گیر عمل می کنند. با افزایش سن دیسک ها آب خود را از دست می دهند بنابراین ضعیف و آسیب پذیر می شوند.

علت بیرون زدگی دیسک کمر

**** پارگی ناگهانی یا تدریجی رباطها و بافت های حمایتی اطراف دیسک**
**** حرکات شدید و ناگهانی**
بلند کردن اجسام سنگین



علائم

**** کمردرد مزمن**
**** گزگز و بی حسی**
**** ضعف دستها و پاها**
**** ضعف عضلات مرتبط با دیسک**
**** اختلال تعادل**
**** لنگیدن هنگام راه رفتن**
**** گرفتگی عضلانی**
**** بی اختیاری ادرار و مدفوع**
**** در موارد شدید فلج اندام تحتانی**

درمان

استراحت، اجتناب از فعالیت های شدید،
اجتناب از نشستن های طولانی، فیزیوتراپی و
جراحی

جهت کاهش درد چه کاری انجام دهیم؟

**** در حالت خوابیده به پهلو یک بالش بین پاهای خود بگذارید.**
**** از بلند کردن اجسام سنگین، خم کردن پشت کمر و نشستن روی صندلی های نرم به مدت طولانی خودداری کنید.**
**** وزن مناسب**



مراقبت های بعد از عمل

**** استحمام بعد از 48 ساعت بلامانع است**
**** در تخت به مدت دو هفته استراحت کنید.**
بر روی تخت بخوابید و از تشک های خیلی نرم و یا خیلی سفت استفاده نکنید و توصیه می شود از تشک های پنبه ای استفاده کنید.
**** بخیه ها خشک و تمیز و پانسمان داشته باشد.**

در صورت هرگونه ضعف عضلانی، گزگز و مور مور و بی حسی- به پزشک و یا پرستار اطلاع دهید

**** ممکن است چند روز بعد از عمل دچار تهوع، نفخ شکم و یبوست شوید به پزشک و یا پرستار اطلاع دهید.**

**** جهت پهلو به پهلو شدن، تخت کاملاً صاف باشد و بالش بین زانوهای خود بگذارید ، سپس تمام بدن با هم چرخیده و در یک راستا قرار بگیرد.**

**** در طی ایستادن طولانی، یک پا را روی یک پله و یا  چهارپایه کوچک قرار دهید.**