



کد سند: PEBRO144/A
تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

سندرم کمر صاف (فلت بک)



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) 05138042000



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید
واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

* حتما 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 زرد رنگ از پانسمان فوراً 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>



* درمان:

درمان های کمر صاف شامل فیزیوتراپی، از جمله تمرین رفتن و وضعیت بدن، تمرینات و داروهای ضد درد است. اگر اقدامات غیر جراحی باعث تسکین علائم نشود، اگر مشکلات ساختاری در نتیجه عدم انحنای ایجاد شود، یا اگر ناهماهنگی شدید باشد، ممکن است نیاز به جراحی باشد

جراحی فیوژن ستون فقرات، برای از بین بردن کمر صاف:

جراحی فیوژن ستون فقرات می تواند یک روش درمانی برای صافی کمر (سندرم کمر صاف) باشد. فیوژن ستون فقرات یعنی اتصال دائمی دو یا چند استخوان فقرات به هم به وسیله جراحی. هدف اصلی این جراحی، تثبیت کردن ستون فقرات و ایجاد استحکام برای بهبود خمیدگی و صافی کمر است.

آموزش به بیمار:

- 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. از نشستن روی کاناپه خودداری کنید.
- بخیه ها خشک و تمیز و پانسمان داشته باشد. استحمام بعد از ۴۸ ساعت بلامانع است
- در صورت هرگونه ضعف عضلانی، گزگز و مور مور و بی حسی به پزشک و یا پرستار اطلاع دهید
- جهت پهلوی به پهلوی 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.
- از مصرف بی رویه داروها بخصوص مسکن ها خودداری کنید.



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با سندرم کمر صاف (فلت بک) به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



سندرم کمر صاف (فلت بک):

سندرم فلت بک وضعیتی است که در آن قسمت تحتانی ستون فقرات مقداری از انحنای طبیعی خود را از دست می دهد. این نوعی عدم تعادل ساژیتال یا عدم تعادل از جلو به عقب در ستون فقرات است.

به طور معمول، ستون فقرات دارای چندین انحنای ملایم از جلو به عقب است. ستون فقرات کمری (پایینی) دارای لوردوز یا منحنی به سمت داخل است. ستون فقرات سینه ای (وسط) دارای کیفوز یا انحنای بیرونی است و ستون فقرات گردنی (گردن) دارای لوردوز است. این منحنی ها معمولاً با هماهنگی عمل می کنند تا مرکز ثقل بدن را روی باسن و لگن در یک راستا نگه دارند. اگر لوردوز کمری (منحنی به سمت داخل) از بین برود، مرکز ثقل را می توان بیش

از حد جلوتر قرار داد. این مورد در سندرم پشت



* علل ایجاد سندرم کمر صاف:

علاوه بر جراحی لامینکتومی (یک جراحی است که در آن بخشی از استخوان لامینا (قسمت پشتی استخوان فقرات) برای از بین بردن فشار و فضای بیشتر بر روی نخاع و عصب ها درمان می شود). سندروم کمر صاف (صافی کمر) می تواند به علت عوامل دیگری نیز رخ دهد. در زیر، برخی از دلایل ابتلا به کمر صاف را بررسی می کنیم:

1. اختلالات ساختاری: برخی از افراد ممکن است از تولد با اختلالات ساختاری در استخوان ها و عضلات کمری متولد شوند. این اختلالات می توانند منجر به صافی کمر شوند.

2. اختلالات عضلانی-اسکلتی: برخی از اختلالات عضلانی-اسکلتی مانند اسکولیوز (خمیدگی جانبی کمر) می توانند صافی کمر را نیز تحت تاثیر قرار دهند. در برخی موارد، صافی کمر ممکن است نتیجه ای از عملکرد ناپایدار عضلات پشتی و شکمی باشد.

3. ضعف عضلات کمر: ضعف عضلات کمر و نقص در استحکام عضلات پشتی می تواند منجر به صافی کمر شود. این ممکن است به دلیل عوامل مختلفی مانند بی حرکتی، ناهنجاری عضلات، آسیب یا ضعف عصبی باشد.

4. تغییرات سنی: با پیشروی سن، تغییرات در ساختار استخوان ها و عضلات کمر رخ می دهد. این تغییرات ممکن است منجر به صافی کمر شوند و علائم مرتبط مانند درد و محدودیت حرکت را ایجاد کنند.

ضربه و آسیب فیزیکی: ضربه ها، آسیب ها و فشار شدید به منطقه کمر نیز می توانند عاملی برای صافی کمر باشند. این ممکن است به علت تروما، حوادث رانندگی، ورزش های سنگین و آسیب های ریاضی باشد.



* علائم

سندرم کمر صاف می تواند باعث :

- ناتوانی در راست ایستادن
- وضعیت آنها به جلو خم شده، سر و شانه ها به سمت جلو خم شده است
- باسن و زانو را خم کنید تا حالت عمودی داشته باشید
- خستگی، به دلیل فشار روی عضلات کمر و ساق پا
- کاهش انحنای طبیعی ستون فقرات
- کمردرد

* تشخیص سندروم کمر صاف (صافی کمر)

روش های معمول برای تشخیص کمر صاف :

- بررسی تاریخچه پزشکی که شامل سابقه علائم، زمان و شدت آنها، تاریخچه درمانی قبلی و عوامل خطر مرتبط می شود.
- ارزیابی فیزیکی: انجام ارزیابی فیزیکی دقیق، شامل بررسی نحوه نشستن، حرکات های کمر و گردن، خمیدگی بدن و اندازه منحنی های کمری
- تصویربرداری تشدیدی: تصویربرداری X-ray، MRI و CT scan
- سایر آزمون ها: در برخی موارد، آزمون عملکرد عضلات، آزمون عصبی، آزمون خمیدگی و چرخش کمری و آزمون آزادی حرکت کمر نیز انجام میشود.

