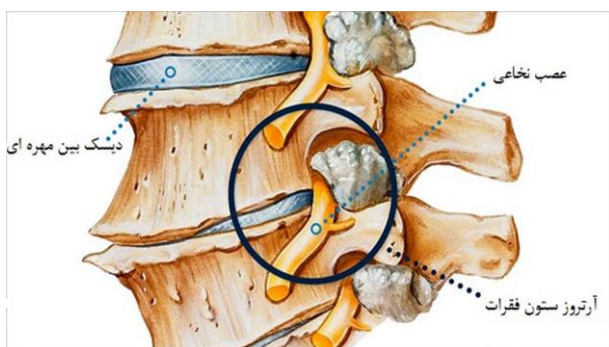




دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

## بیمارستان حضرت ابوالفضل (ع) میناب



شناسنامه پمفلت آموزشی کد AH-TR-MS-1

عنوان	مراقبتهای بعد از جراحی دیسک کمر
تهیه کننده	صدیقه قاسم زاده
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	1402
ناظر کیفی	یاسر ترابی
تایید کننده علمی	دکتر محمود دهقان

5

## پس از سه ماه

پس از سه ماه از جراحی دیسک کمر به زندگی عادی و روزمره خود باز گردید.  
مراقب باشید و به خاطر داشته باشید که شما تعداد زیادی دیسک در بین مهره های ستون فقرات خود دارید که درست نشستن - درست راه رفتن - درست خوابیدن و درست کار کردن را بیاموزید و به کودکانتان هم آموزش دهید.

منابع:

علل و درمان دردهای ستون فقرات . ظهرابی .م.فردانشر پژوهان  
پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث مغز و اعصاب جانیس ال. ترجمه زهرا مشتاق.

## هفته دوم تا چهارم

هفته دوم تا چهارم بعد از عمل جراحی دیسک کمر نیازی به تعویض روزانه پانسمان نیست مگر با توصیه پزشک .  
راه رفتن در مسیرهای طولانی تر بلامانع است.  
نشستن در ماشین یا رانندگی در مسافت های کوتاه به شرطی که مدت آن از 45 دقیقه بیشتر نشود بلامانع است.

## پس از ماه اول تا ماه سوم

پس از ماه اول تا ماه سوم بعد از جراحی دیسک کمر نشستن و رانندگی برای مدت طولانی کمتر از یک ساعت بلامانع است.  
راه رفتن محدودیتی ندارد در حقیقت راه رفتن را بدن شما تعیین می کند.

4

## مراقبت های بعد از جراحی دیسک کمر

### مقدمه

دیسک کمر عارضه ای است که در اثر وارد شدن فشار زیاد یا ضعیف شدن عضلات کمر و پا به دلایل ناشناخته ممکن است به وجود آید. مهمترین علامت آن درد می باشد. درد معمولا در قسمت پشت بدن و پا بروز میکند.

### هفته اول

هفته اول بعد از جراحی دیسک کمر حتی المقدور به پشت نخوابید. چون خوابیدن روی زخم می تواند باعث ایجاد درد شده همچنین با کاهش خون رسانی از بهبودی و التیام زخم جلوگیری کند. بهتر است برای جلوگیری از کمر درد پس از جراحی به پهلو ها خوابیده - پاها را کمی جمع کنید و بالشی بین زانو ها قرار دهید.

در صورتی که تمایل دارید به پشت بخوابید بالشی را زیر زانو ها قرار دهید نیازی به خوابیدن روی تشک سفت نیست. راه رفتن برای شما نه تنها ممنوع نیست بلکه اثرات مثبتی هم دارد. به همین دلیل توصیه می شود به محض امکان ترجیحا روز اول پس از عمل جراحی دیسک کمر به راه بیفتید. این مسئله دارای اهمیت بسیاری است.

زیرا اول اینکه احساس ناتوانی از بیمار گرفته شده و او را که مدت ها و گاه ماه ها تا سال ها در رختخواب بوده است به زندگی خوب آینده امیدوارتر خواهد کرد.

1

دوم عوارض ناشی از استراحت طولانی مدت مانند پوکی استخوان - لخته شدن خون در عروق اندام تحتانی - زخم بستر و... با این کار به حداقل خواهند رسید.

از سوی دیگر شروع زود هنگام راه رفتن باعث تسریع در حرکات روده ای - جلوگیری از یبوست - بهتر شدن اشتها ترمیم بهتر زخم و افزایش میزان جوش خوردن استخوان در مواردی که پیوند استخوانی نیز انجام گرفته است خواهد شد نکته مهم دیگر در بعد از جراحی دیسک کمر این است که:

برای بلند شدن از روی تخت ابتدا به پهلو بخوابید (برای

چرخیدن به پهلو سعی کنید تمام تنه - از شانه تا باسن را با هم حرکت دهید).

با احتیاط خود را به لبه تخت بکشانید سپس در حالی که به

تدریج پاها را از تخت آویزان میکنید از پهلو با کمک دست

بلند شوید. سعی کنید هنگام راه رفتن شانه ها و عضلات

ستون فقرات را سفت نکنید و با اعتماد به نفس قدم بزنید.

چون انقباض عضلات باعث بیشتر شدن کمر درد شما

خواهد شد.

بعد از جراحی دیسک کمر حمام کردن بسته به نظر پزشک شما بلامانع است معمولا اجازه حمام کردن در زمان ترخیص به بیمار داده می شود.

2

استفاده از کمر بند های مخصوص با صلاحدید پزشک شما بلامانع است.

مصرف سبزی های تازه - لبنیات کم چرب و گوشت سفید بعد از جراحی دیسک کمر برای شما بسیار مفید خواهد بود

چرا که هم موجب بهبودی وضعیت گوارشی و کاهش

شیوع یبوست و ضمنا فواید زیادی برای سیستم اسکلتی

شما دارند.

نشستن حداکثر تا ده الی پانزده دقیقه روی صندلی مناسب

بلامانع است.

اما سعی کنید به جای نشستن دراز بکشید .

استفاده از توالت فرنگی به جای توالت های سنتی نه تنها

برای این مدت بلکه برای تمام طول عمر برای این بیماران

توصیه میشود.

چرا که میزان فشار وارده بر عضلات - مهره ها و

دیسک کمر در حالت چمپاتمه بسیار زیاد است.

3