

دیسک کمر

جابجایی دیسک بین مهره ای ممکن است به صورت روی هم خوابیدن ، فتق یا پارگی دیسک ایجاد شود .

در فتق یا پارگی دیسک ، هسته دیسک به داخل کانال نخاعی برآمده می شود و باعث ایجاد فشار بر روی ریشه اعصاب می شود .

علائم بیماری :

- درد کمرگرفتگی عضلانی که به یکی از مفاصل ران و از آن جا به ساق انتشار می یابد
- سرفه ، خم شدن ، عطسه باعث تشدید درد می شود
- ضعف عضلانی
- اختلال حسی

تشخیص :

- معینه فیزیکی
- رادیوگرافی
- ام آر آی
- سی تی اسکن
- الکترومیولوگرافی

درمان :

- ❖ استراحت در بستر
- ❖ مسکن ها
- ❖ دارو های ضدالتهاب
- ❖ شل کننده های عضلانی
- ❖ جراحی (در صورتیکه عملکرد حسی و حرکتی را از دست بدهید و یا اختلال در عملکرد روده و مثانه و درد مقاوم به درمان باشد)



آموزش های لازم بعد از جراحی دیسک

کمر :

♥ از زمان ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده است باید استراحت نسبی داشته باشید.

♥ استراحت در حالت درازکش باید باشد. اما میتوانید به پشت، به پهلوها و یا حتی روی شکم دراز بکشید

♥ در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید. برای اینکار باید پاها را از مچ ، زانو و لگن خم و راست کنید.

♥ برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها می توانید جوراب ضد آمبولی بپوشید

♥ از بیمارستان تا منزل و از منزل تا بیمارستان یا مطب را در حالت درازکش یا نیمه درازکش طی کنید

♥ برای غذا خوردن یا دستشویی می توانید از بستر خارج شوید.

♥ غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد. از صندلیهایی که پشتی مستقیم دارند استفاده کنید.



بیمارستان خصوصی بابل کلینیک

دیسک کمر



تهیه کننده: گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت

- ♥ در صورت تورم و درد و گرم شدن اندام تحتانی (علائم ترومبوز ورید عمقی) بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید
- ♥ در صورت تب، تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه همراه با خلط خونی (بروز آمبولی) با ۱۱۵ تماس بگیرید
- ♥ فعالیت جنسی را بتدریج از سر بگیرید و برای کاهش کشش عضلات پشت از وضعیت مناسب (پهلوی یا خوابیده به پشت) استفاده کنید
- ♥ تا بهبودی کامل از رانندگی خودداری کند



- ♥ بیماران باید از توالی فرنگی استفاده کنند
- ♥ هر روز پانسمان خود را تعویض کنید.
- ♥ از روز چهارم بعد از عمل می توانید به شکل معمول استحمام کنید و شستشوی محل جراحی بلامانع است اما پس از استحمام کاملاً محل عمل را خشک نموده و سپس پانسمان کنید..
- ♥ بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها بلامانع است اما سعی کنید یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.
- ♥ هر روز صبح و بعد از ظهر در اتاق چند دقیقه پیاده روی کنید. اما ۲ تا ۳ ماه ورزش سنگین نکنید.
- ♥ کمربند طبی را حین فعالیت ببندید
- ♥ ممکن است در روزهای بعد از عمل دردهایی را شبیه به دردهای قبل از عمل حس کنید. نگران این دردها نباشید. اما اگر دردها شدید بودند و یا اینکه هر روز شدیدتر شدند با پزشک تماس بگیرید و یا به اورژانس این مرکز مراجعه کنید.

