دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

آموزش به بیمار با جراحی دیسک کمر

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 پهلوها خوابیده، پاها را کمی جمع کنید و بالشی بین زانوها قرار دهید.

اقدامات زیر جهت کاهش درد کمر موثر می باشند:

۱- اجتناب کردن از در معرض سرما بودن در طی ورزش.

۲- حفظ وزن مناسب

۳- استفاده از بالش برای نشستن

۴- انجام هر گونه ورزش باید مطابق با نظر فیزیوتراپ باشد.

۵- در طی ایستادن طولانی، یک پا را روی چهارپایه قرار دهید .

۶- استفاده از شکم بند یا کمربند طبی جهت محدود کردن حرکات اضافی کمر طبق دستور پزشک.

لطفا به دستورات زیر پس از عمل دیسک کمر توجه فرمائید :

۱- از بخیه های محل عمل مراقبت بعمل آورید.

۲- محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه داشته و یا پانسمان خشک روی آنرا بپوشانید.

۳- در صورت بروز هر گونه علائم مربوط به عفونت نظیر، تب، قرمزی محل زخم، ترشح از محل بخیه ها و تورم و سفت شدن محل زخم ، و زیاد شدن درد به پزشک خود اطلاع دهید

۴- دستورات پزشک را در مورد بلند کردن اشیاء ، بالا رفتن از پله ، رانندگی، ورزش، کارهای بدنی، فعالیت جسمی و بازگشت به محل کار را رعایت فرمائید .

۵- از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری نمائید.

۶- فعالیت را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید، از فعالیت هایی که باعث کشیدگی و خمیدگی فقرات می شود خودداری نمائید .

۷- از رانندگی، ایستادن و نشستن بمدت طولانی، پس از عمل جراحی خودداری نمائید .
۸- در موقع خواب از تشک مناسب و سفت استفاده نمائید .
۹- ورزش هایی که مخصوص تقویت عضلات شکم و لگن می باشند انجام دهید (مطابق با نظر پزشک و فیزیوتراپ.)
۱۰- در صورت بروز سردرد شدید و ترشح مایع شفاف یا کمی زرد رنگ از پانسمان فوراً به پزشک خود اطلاع دهید .
۱۱- هر گونه ضعف عضله ، بی حسی ، مورمور شدن را به اطلاع پزشک خود برسانید.
۱۲- اختلال عمل روده ممکن است برای چند روز پس از عمل بصورت تهوع، نفخ شکم و یبوست مشخص شود که باید اطلاع داده شود.
۱۳- بی اختیاری و مشکل تخلیه روده یا مثانه را به اطلاع پزشک خود برسانید .
۱۴- به بیماران توصیه می شود وزن مناسب را حفظ کند زیرا اضافه وزن بدن فشار زیادی روی قسمت تحتانی کمر ایجاد می کند.
در صورت استفاده از نخ غیر قابل جذب، برداشت نخ تقریبا ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل انجام خواهد شد. معمولا استحمام بعد از ترخیص از بیمارستان بلامانع است ولی توصیه می شود به علت مرطوب شدن محل زخم حتما بعد از حمام، زخم با حوله ای تمیز خشک و روی آن با چند تا گاز استریل خشک پوشانده شود.

حرکت

توجه: زمان نشستن، درازکشیدن، ایستادن و راه رفتن بعد از عمل ستون فقرات با اجازه پزشک باشد. بالا رفتن از پله به صورت یکی یکی ممکن است ولی بهتر است ابتدا با نظارت پزشک یا همراه بیمار باشد.
توجه: از انجام حرکات تکراری و ناگهانی مثل حرکاتی چون خم شدن و دولا شدن، چرخش، بالارفتن از نردبان و بشین پا شو تا سه ماه جدا باید خودداری شود.
توجه: از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۳،۵ کیلوگرمی تا ۱،۵ ماه باید اجتناب شود. بلند کردن اجسام از روی زمین بدون خم کردن کمر و فقط با خم کردن زانو باشد.
توجه: باید دقت شود تا اشیاء ریز یا هر وسیله ای در کف منزل نباشد تا احتمال زمین خوردن افزایش نیابد.
ورزش های بی هوازی مثل تمرینات تقویتی و کششی اندامها، ورزش های هوازی مثل پیاده روی روی سطح غیرشیبدار و آب درمانی بسیار مفید و بی خطر هستند.

توجه: از دراز نشست، پریدن، شیرجه زدن، لگد زدن و حرکات چرخشی باید به شدت پرهیز کرد. استفاده از دوچرخه متحرک و ثابت، اسکی فضایی، تردمیل و ورزشهای پله ای نیز در یک تا سه ماه اول باید اجتناب کرد، مگر پزشک متخصص به شما اجازه این فعالیت ها را بدهد.

ورزش ها باید کاملا با تجویز پزشک متخصص باشد تا در ادامه بیمار دچار عوارض ناخوشایند نشود.

توجه: در صورت بروز درد بعد از عمل ستون فقرات به دنبال ورزش، یا کمر همچنان تحریک پذیر است یا تکنیک تمرینات غلط می باشد.

بعد از سه ماه انتظار داریم بیمار فعالیت های روزمره خود را بدون درد انجام دهد، بتواند ۹ کیلوگرم را به راحتی بردارد و ۳ کیلومتر را در عرض ۳۰ دقیقه راهپیمایی کند.

استحمام

در سه ماه اول استفاده از "وان" ممنوع است. پیشنهاد مناسب در این مدت استحمام به صورت نشسته روی صندلی و زیر دوش می باشد.

تغذیه

یکی از عوامل موثر در بهبود و ترمیم تغذیه می باشد. مهمترین مورد، دریافت پروتئین، ویتامین ها و کالری کافی از مواد غذایی در کنار اصلاح کم خونی بعد از عمل ستون فقرات می باشد.

کمربند

استفاده از کمربند، گردنبند و یا پشت بند معمولا در عمل های ساده، تا "دو هفته" کافی است. ولی در برخی عمل های ستون فقرات که چند مهره عمل شده اند یا از ابزارهای فلزی استفاده شده است مدت طولانی تری (تا سه ماه) نیاز خواهد بود.

رانندگی

معمولا اجازه رانندگی از هفته چهارم بعد از عمل ستون فقرات بلامانع است مگر اینکه در زمان استفاده از پدال ها بیمار دچار درد شود. بیمار باید دقت کند تا از نشستن طولانی مدت در ماشین پرهیز کند. توصیه می شود هر نیم تا یکساعت از ماشین بیرون بیاید و چند دقیقه ای پیاده راه برود.

خوابیدن

خوابیدن بهتر است روی تشک خیلی نرم نباشد. پوزیشن خواب بسیار مهم است و بیمار باید

مواظب باشد تا در حین خواب، نپیچد یا خیلی خم نشود (پوزشن جنینی) و دمر نخوابد.
در ۱ ماه اول باید از نشستن طولانی مدت بیش از ۳۰ دقیقه پرهیز کرد. هنگام نشستن حتما باید تکیه گاه باشد تا ستون فقرات به آن تکیه کند. ترجیحا از پشتی نباید استفاده کرد.

داروها

در ۶ ماه اول ترجیحا بهتر است از داروی استروئید (کورتون) و ایبوپروفن و ایندومتاسین و غیره استفاده نشود. تجویز استامینوفن و داروهای نارکوتیک برای درد مناسبترند.

ویزیت مجدد

بعد از عمل جراحی ستون فقرات، بیمار باید توسط جراح و فیزیوتراپ ویزیت های مکرر تا ۶ ماه داشته باشند تا جراح از نظر وضعیت عمل (با معاینه و گرفتن عکس کمر) دستورات لازم را بدهد.

سیگار کشیدن

در ۶ ماه اول به علت اهمیت استخوان سازی در محل عمل ستون فقرات، باید از سیگار کشیدن توسط بیمار (اولیه) و اطرافیان (ثانویه) پرهیز شود. چون سیگار یکی از عوامل کاهش تراکم استخوان می باشد.

خستگی

یکی از عوارض بعد از عمل ستون فقرات در ۴ ماه اول، خستگی است که معمولا به علت کم خونی و افسردگی و..می باشد. بهترین راه حل پیشگیری و درمانی شروع هر چه زودتر ورزش است. البته برخی داروهای بدون عارضه نیز برای خستگی قابل تجویز هستند.

داروهای مصرفی منزل:

زمان و مکان مراجعه بعدی:

کمیته آموزش و پژوهش بیمارستان آموزشی –درمانی نهم دی –گروه آموزش به بیمار پاییز۹۶
تلفن پاسخگو :۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶ داخلی۳۷۵