دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

آموزش به بیمار با جراحی دیسک مهره گردن

از بخیه های محل عمل مراقبت بعمل آورید و محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه دارید و با پانسمان خشک روی آن را بپوشانید. تا یک هفته بهتر است به محل زخم آب خورده نشود.

اگر زخم بعد از یک هفته کامل جوش خورده باشد می توانید از آب و صابون جهت استحمام استفاده کنید اما بعد از استحمام حتما محل زخم با سشوار خشک شده و دوباره پانسمان شود.

ممکن است تا ۳ ماه بعد از جراحی لازم باشد از گردنبند طبی استفاده شود (هنگام خواب، بستن گردنبند الزامی نیست).

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 فرمایید .از غذا های حاوی سبزیجات و میوه جات تازه ، گوشت کم چربی و لبنیات استفاده کنید.از رژیم غذایی سرشار از ویتامین ث و پروتئین استفاده کنید.(گوشت، شیر، تخم مرغ و..)

ورزش و فیزیوتراپی بعد از عمل جراحی بسیار کمک کننده است. زمان شروع آن باید با هماهنگی پزشک معالج باشد.

در صورت بروز هر گونه مشکل نظیر خارج شدن ترشح از محل جراحی ، تب ، قرمزی محل زخم ، تورم و سفت شدن محل زخم ، لرز ، درد کمر و دردهای مقاوم به مسکن های معمولی ، بی حسی پیشرونده اندام تحتانی و بی قوتی پیشرونده در پاها و نیزدر صورت بروز سردرد شدید و ترشح مایع شفاف یا کمی زرد رنگ از پانسمان فوراً به پزشک خود اطلاع دهید .

۱۲-۷ روز پس از ترخیص جهت ویزیت به پزشک مراجعه نمایید

نکته:

خودداری از جابه جایی وزنه های سنگین تر از ۲ کیلوگرم.

عدم قرار دادن دست ها به هنگام خواب در بالای سر.

عدم قرار دادن بالش زیر سر.

در صورتی که موقع خواب به پشت خوابیده باشید یک ملافه لوله شده پشت گردن گذاشته شود و اگر به پهلو خوابیده اید، ملافه لوله شده طوری زیر گردن قرار گیرد که فاصله بین شانه تا گردن پر شود.

حرکت آهسته شانه ها در جهت بالا و پایین به طوری که شانه ها از ۹۰ درجه بالاتر نیاید.

حرکت آهسته آرنج، مچ دست و انگشتان در تمام جهات.

بعد از جراحی، درد در عضلات پشت گردن کاملاً طبیعی است. این درد به دلیل انجام جراحی گردن نیست بلکه به دلیل بستن گردنبند است که عضلات گردن را ضعیف می کند. برای رهایی از این درد حرکت شانه ها به سمت بالا و پایین را انجام دهید.

به مدت طولانی مدت در حالت ثابتی نمانید مثلا به مدت طولانی ننشینید.

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