

# بیمارستان شهدای هفتم تیر

## فلج دیسک بین مهره ای



تهیه و تنظیم: واحد آموزش ارتقای سلامت  
بیمارستان شهدای هفتم تیر

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام  
عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳ صبح و واحد پرستار پیگیر در  
ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه  
شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود  
مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان - بدو ورود به بخش  
-حین بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.  
خط مستقیم - ۵۵۲۳۷۲۶۰

داخلی ۳۳۱ - ۵۵۲۲۸۵۹۳-۹۴-

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت: خانم کاهه

سایت بیمارستان:

[WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR](http://WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR)

شماره های تماس:

۴-۵۵۲۲۸۵۸۱

تاریخ تهیه: فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده: دکتر دانشی

کد: Pa-HPT-67

- قرار دهید. این ورزش را ۲ تا ۳ مرتبه در هر سمت انجام دهید.

- اگر برایتان سخت است زانو را به سمت بالا بیاورید یک نوار پارچه ای  
یا کشی را کف پای خود گذاشته و با دو دست دو طرف آنرا بگیرید و  
با کشش نوارها پا را به سمت قفسه سینه بکشید. اینکار را ۲ تا ۳ بار  
در هر سمت انجام دهید

تمرینات یاستی با مشورت فیزیوتراپ انجام شود. انجام تمرینات بدون  
همراهی با فیزیوتراپ میتواند سبب افزایش درد و مشکل افزین شود.

## فتق دیسک بین مهره ای:

در فتق دیسک بین مهره ای قسمت مرکزی دیسک رانده می شود و در نتیجه دیسک را تحت فشار قرار داده و معمولاً قبل از پاره شدن در دیسک تغییرات فرسایشی همراه با درد به مرور زمان به وجود می آید.

## علایم:

در بیشتر بیماران علایم فوری مثل درد، سفتی در شانه ها و کتف، گزگز و کرختی در گردن و اختلالات حسی و ضعف عضلانی به خصوص در اندام تحتانی به وجود می آید و گاهی اوقات همراه با تغییرات در حس و رفلکس ها (عکس العمل ها) به وجود می آید که این مورد بسیار شایع است.

## تشخیص از چه راهی امکان پذیر است؟

در درجه اول مراجعه به پزشک ترجیحاً جراح مغز و اعصاب و به تشخیص پزشک معالج:

## MRI-CT مبلو گرام.

بر خورد درمانی قبل از جراحی یا مراقبت در منزل قبل از جراحی کمپرس گرم و مرطوب در ناحیه درد ۱۰ تا ۲۰ دقیقه چند بار در روز بسیار مؤثر است و یا استراحت در بستر بر روی تشک سفت به مدت ۲ هفته و بی حرکت کردن ستون مهره ها با حرکت گردنی و یا کمربند طبی (حتی الامکان پشت میله دار)

مراقبت از پوست زیر کمربند طبی جهت پیشگیری از زخم را انجام دهید.

## درمان: درمان غیر جراحی (دارویی-فیزیوتراپی) - ایجاد شرایط

## استراحت مطلق و گاه اعمال کشش ۲-درمان جراحی

درمان غیر جراحی شامل استفاده از مسکن ها و شل کننده های عضلانی است و

درمان به روش فیزیوتراپی در بسیاری از بیماران با کمک ورزش های خاص و لیزر های پرتوان در تسکین درد بیمار بسیار مؤثر بوده است

## مراقبت پس از جراحی:

تعویض بانسمان در منزل روزی یکبار با گاز استریل - بستن کمربند طبی در هنگام راه رفتن و یا نشستن، خودداری از رانندگی به مدت ۶ ماه پس از عمل - بالا نرفتن از پله

- استفاده از صندلی برای نشستن در منزل - حرکات ایزومتریک کردن و دست به آرامی (برای جلوگیری از بی حرکتی ماندن آن)  
- از بلند کردن وزنه بیش از ۵kg به مدت ۳-۲ ماه بعد از جراحی خودداری کنید.

- از خوابیدن به شکم خودداری کنید و به حالت طاقباز استراحت کنید.  
- به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت قرار نگیرید.  
- سیگار کشیدن التیام زخم را به تأخیر می اندازد، از سیگار کشیدن خودداری کنید.

- رژیم غذایی پر فیبر و سبزیجات - گاهو - مواد پروتئینی - مرکبات در التیام زخم بسیار مؤثر است.

- روزانه ۶-۸ لیوان، آب بخورید.

- در صورت بی اختیاری مشکل تخلیه مثانه یا روده به اطلاع پزشک معالج برسانید.

- توصیه می شود وزن مناسب را حفظ کنید.

- اضافه وزن بدن فشار زیادی روی قسمت تحتانی کمر ایجاد می کند.

- حفظ وزن مناسب با ورزش های ملایم زیر نظر فیزیوتراپ و اجتناب

کردن از ورزش ها در محیط های باز و یا در معرض سرما توصیه می شود.

- استفاده از پارچه لوله شده در ناحیه گودی کمر هنگام خواب لازم

است گرم کردن و ماساژ به شل شدن عضلات دچار اسپاسم کمک امینماید.

- از صندلی بالش برای نشستن به کار ببرید.

- در طی ایستادن طولانی یک پا را روی پله و یا چهارپایه قرار دهید.

- هرگونه ضعف عضلانی و بیحسی و یا مور-مور شدن و یا نداشتن حس و حرکت انگشتان پا سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

- برای بلند کردن اشیاء، پشت خود را راست کنید و شیء را هر چه نزدیک تر به بدن نگه دارید، برای بلند کردن شیء بیشتر از عضلات قدرتمند جلوی ران و کمتر از عضلات پشت کمر استفاده کنید

- از خوردن وعده غذایی پر حجم و نفاخ قبل از خواب خودداری کنید.

- تمرینات تنفسی و دمیدن بادکنک را مرتب انجام دهید.

- هنگام خوابیدن به پهلو از خم کردن بیش از حد زانوها اجتناب کنید و

بین زانوها بالش قرار دهید

- گرم کردن و ماساژ به شل شدن عضلات دچار اسپاسم کمک کرده و استراحت بر روی تشک سفت به مدت دو هفته لازم و اثرات آرام بخشی بر روی بیمار دارد.

- از ورزش های سنگین به مدت ۳-۲ ماه به ویژه از ورزش هایی که نیاز به چرخش کمر و پاها را دارند اجتناب کنید.

محدود کردن حرکات اضافی کمر و اجتناب از پوشیدن کفش های نامناسب و پاشنه بلند، الزامیست

در صورت بروز هر یک از علایم زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید

## علائم هشدار دهنده:

1- نظیر تب.

2- قرمزی محل زخم.

۳- ترشح از محل بخیه ها.

۴- تورم و سفت شدن محل زخم.

۵- زیاد شدن درد به پزشک خود اطلاع دهید.

۶- در صورت بروز سردرد شدید و ترشح مایع شفاف و یا کمی زرد رنگ از بانسمان فوراً به پزشک مراجعه کنید.

## برای تقویت این عضلات ورزش زیر را مرحله به مرحله انجام دهید.

- به پشت دراز بکشید و ران و زانو را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید. عضلات شکم خود را منقبض کنید و برای ۵ ثانیه نگه دارید (نفس بکشید و عضلات شکم را منقبض کنید) این کار را برای ۱۰ بار انجام دهید. به مرور زمان تعداد دفعات را زیاد کنید.

- زانوی خود را به سمت قفسه سینه خم کنید تا حدی که بتوانید پشت زانوی خود را با دست بگیرید.

- تا حدی که اذیت نمی شوید زانو را با دست به سمت خود بکشید.

- حالا زانو را به حالت پمپ کردن به عقب و جلو حرکت دهید.

- برای آزاد کردن پا ابتدا زانو را خم کنید و با احتیاط پا را روی بستر