

# بیمارستان شهدای هفتم تیر

## مراقبت از بیمار دچار آسیب کمر



شماره های تماس :

۵۵۲۲۸۵۸۱ - ۴

تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت

بیمارستان شهدای هفتم تیر

- 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

تنها زمانی جای نگرانی خواهد داشت که درد از زمان جراحی بیشتر یا مساوی باشد .

یک راه خوب جهت کنترل درد ، باقی ماندن مقدار دارو در جریان خون است . یعنی استفاده از مسکن ها با نظر پزشک در ساعات مشخص

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ 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 -

۹۴ - ۹۴۵۵۲۲۸۵۹۳ - داخلی ۳۳۱

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت : خانم کاهه

سایت بیمارستان :

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

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده : دکتر کیایی

کد: Pa-HPT-58

**توصیه های بعد از عمل :**

- به بدن نکه دارید . برای بلند کردن شیء بیشتر از عضلات جلوی ران و هر چه کمتر از عضلات پشت ران استفاده کنید
- از جرخاندن تنه ، بلند کردن شیئی بالاتر از سطح کمر کشیدن شیئی برای هر مدت جداً پرهیز کنید .
- توجه داشته باشید که ورزش روزانه در جلوگیری از گرفتاری های نواحی پشت و کمر دارای اهمیت زیادی است .
- توصیه می شود مقدار و سرعت راه رفتن در خارج از منزل بتدریج افزایش پیدا کند
- ورزش های مخصوص پشت را روزی ۲ بار انجام بدهید و آن را بتدریج افزایش بدهید .
- مواظب کنترل وزن خود باشید . زیرا چاقی با وارد کردن استرس به عضلات نسبتاً ضعیف پشت باعث کشیدگی نواحی پشت و کمر می شود . در این حالت ورزش نیز تأثیر کمتری دارد و انجام آن نیز مشکل است
- برنامه کاهش وزن خود را به طور وسیع و با تغییر عادات غذا خوردن جهت رسیدن به وزن مطلوب ادامه دهید .
- 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 نکه 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 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

## ستون فقرات ناحیه کمر :

کمر شما ( لومبار ) از پنج مهره ساخته شده است . بین هر مهره یک دیسک قرار دارد که همانند یک بالشک بعنوان جذب کننده ضربات عمل می کند . مهره ها و دیسک های بین مهره ای تونلی را ایجاد می کنند که از نخاع و ریشه های عصبی محافظت میکنند

## درمان در تنگی کانال نخاعی و یا اسپین نخاعی ناشی از ضربات

در حال حاضر با توجه به مشکلات انجام جراحی و نیز عوارض آن و نیز هزینه های بالای جراحی استفاده از سایر روش ها نیز مورد توجه ویژه ای اند . و شایسته است درمان جراحی به عنوان آخرین انتخاب در بیمارانی که با روش های فیزیوتراپی و استراحت و استفاده از بریس ها درمان نشده اند با نظر جراح مغز و اعصاب بکار برده شود  
به همین منظور ابتداءً درمان های فیزیکی مانند فیزیوتراپی - انجام ورزش های بخصوص جهت کاهش درد و برگرداندن دیسک و استفاده از لیزر پرتوان و اب درمانی و... توصیه میشود.  
غالب بیماران با درمان های غیر جراحی بهبود میابند

## هدف از جراحی :

هدف برداشتن فشار از روی نخاع یا ریشه عصبی است که امید است بعد از آن درد از بین رفته و قدرت عضلانی و حس بهبود یابد .

## به توصیه های زیر جهت خارج کردن خود از درد توجه کنید :

- راه رفتن کوتاه و مکرر بهتر از راه رفتن طولانی و بدون تکرار است .
- کیسه حاوی یخ که در یک حوله پیچیده شده را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه روی محل درد قرار دهید .
- خود را زیاد محدود نکنید . و زمانی که احساس درد و ناراحتی کردید استراحت کنید .
- اگر درد شما با دارو بهبود نیافت و فعالیت طبیعی را نیز ندارید حتماً به پزشک اطلاع دهید .

## مراقبت بعد از جراحی : انواع درد: ۱- درد های جراحی

معمولاً در عرض ۶-۸ هفته به تدریج بهبود می یابد ، مصرف داروهای

- جهت برگشت به کار اول از جراح خود اجازه بگیرید .
- با کم شدن میزان درد می توانید فعالیت جنسی خودتان را داشته باشید البته از حالتی که سبب بروز استرس و فشار بر ستون فقرات شود پرهیز کنید .

تجویز شده توسط پزشک می تواند به کم شدن این زمان کمک کند .

## ۲- دردهای عصبی :

- دردهای سوزشی ، ضربانی و خنجری واسپاسم های شدید می باشند . تعدادی از دردها ممکن است برای مدت طولانی ماندگار شود . ( به دلیل التهاب و حساس شدن ریشه عصبی ) . بعد از جراحی ستون فقرات ، حفظ صحیح راستای بدن بسیار مهم است چه در حالت خوابیده ، نشسته و ایستاده و راه رفتن .
- زخم را برای ۳-۲ روز اول با پانسمان ببوشانید و بعد از این مدت فقط زخم را خشک و تمیز نگه دارید .
- در بخیه های جذبی نیاز به کشیدن نیست ، فقط انتها و ابتدای بخیه ها را تمیز نگه دارید و بعد از ۱۴-۱۰ روز ، قسمتهای بیرون زده را بچینید و احتیاج به کشیدن بخیه نیست . بخیه های غیر قابل جذب را ۱۴-۱۰ روز بعد بکشید
- به مدت ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل از خیس کردن بخیه ها خودداری کنید . با استفاده از چسب های ضد آب می توانید از همان روز اول استحمام کنید .

استفاده از کمربند ( بریس ) : بسته به پزشک و نوع جراحی دارد . در جراحی هایی که نوع فیکسسیون انجام شده ، استفاده از کمربند را معمولاً به مدت یک تا دو ماه توصیه میکنند . اما در جراحی های سبک فقط روزهای اول جهت کاهش درد توصیه می شود . فقط در شرایط ضروری از واکر استفاده کنید .

## تخلیه مثانه : درد می تواند از تخلیه شدن مثانه جلوگیری کند

- ۱- در صورت احتیاس ادرار ابتدا یک داروی ضد درد استفاده کنید .
- ۲- از کیسه اب گرم روی مثانه استفاده کنید .
- ۳- در حمام گرم راه بروید .

## . تخلیه روده :

درد و مصرف برخی داروها و کاهش فعالیت و تغییر در رژیم غذایی منجر به یبوست می شود

## توصیه های زیر جهت بهبود وضعیت :ورفع یبوست

- روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید .
- غذای حاوی فیبر مثل میوه و سبزی مصرف کنید تا اندازه ای که اذیت نمی شوید راه بروید و فعالیت کنید .
- اگر لازم باشد از مسهل ها استفاده کنید .
- اگر در صورت گذشت ۳ روز همچنان یبوست داشتید به پزشک مراجعه کنید .

## نکات عمومی جهت کاهش درد کمر

- ۱- از ایستادن یا راه رفتن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید .
  - ۲- در هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهارپایه ای کوتاه قرار دهید .
- توجه داشته باشید که استرس روی پشت و کمر در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده بیشتر است .
- از صندلی های دارای پشتی راست برای نشستن استفاده کنید  
-در هنگام نشستن باسن را کاملاً در عقب صندلی بگذارید تا فضای خالی بین نواحی پشت و کمر و پشتی صندلی وجود نداشته باشد .  
از کار کردن در وضعیت خم شده به جلو خودداری کنید  
-در هنگام رانندگی برای راحتی بیشتر صندلی اتومبیل را تا حد امکان جلو ببرید .  
-بطور مرتب راه بروید و بنشینید .  
-به طور متناوب استراحت کنید ، زیرا خستگی باعث گرفتگی عضلات پشت می شود .  
-تخته محکمی زیر تشک بگذارید  
-در حالت خوابیده به پهلو مفاصل زانو و ران را خم کنید و بالش زیر سر و بالشی بین زانوها قرار دهید .  
در حالت طاقباز بالشی زیر زانوها بگذارید تا گودی کمر کمتر شود  
-برای بلند کردن اشیاء پشت خود را راست کنید و شیء را هر چه نزدیک تر