

مرکز آموزشی - درمانی

شهادای هفتم تیر

مراقبت از بیمار دچار آسیب کمر



55237260

شماره های تماس :

55228581 - 4

داخلی - 331

تهیه و تنظیم : واحد آموزش بیمار

تاییدکننده : دکتر دانشی

فیزیوتراپیست : آقای نگهبان

- 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 2 تا 3 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

تاریخ تهیه : فروردین 98

تاریخ باز نگری : مهر 99

تاریخ ابلاغ : اردیبهشت 98

فرد تأیید کننده : دکتر دانشی

کد : P-N-023

- به بدن نکه دارید . برای بلند کردن شیء بیشتر از عضلات جلوی ران و هر چه کمتر از عضلات پشت ران استفاده کنید
- از چرخاندن 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 2 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 5 ثانیه نکه دارید (نفس بکشید و عضلات شکم را منقبض کنید) این کار را برای 10 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 2 تا 3 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 بالشتک 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 آسیب 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 15-20 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: 1- درد های جراحی

معمولاً در عرض 6-8 هفته به تدریج بهبود می یابد ، مصرف داروهای

توصیه های بعد از عمل :

- 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 .

2- دردهای عصبی :

- دردهای سوزشی ، ضربانی و خنجری و اسپاسم 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 2-3 روز اول با پانسمان بپوشانید 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 14-10 روز ، قسمتهای بیرون زده را بچینید و احتیاج به کشیدن بخیه نیست . بخیه های غیر قابل جذب را 14-10 روز بعد بکشید
- به مدت 14-10 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 فیکساسیون 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 :

- 1- در صورت احتباس ادرار ابتدا یک داروی ضد درد استفاده کنید .
- 2- از کیسه اب گرم روی مثانه استفاده کنید .
- 3- 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 8 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 3 روز همچنان یبوست داشتید به پزشک مراجعه کنید .

نکات عمومی جهت کاهش درد کمر

- 1- از ایستادن یا راه رفتن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید .
 - 2- 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 بالش زیر زانوها بگذارید تا گودی کمر کمتر شود
 - برای بلند کردن اشیاء پشت خود را راست کنید و شیء را هر چه نزدیک تر

--	--	--