

مرکز آموزشی – درمانی

شهدای هفتم تیر

فندق دیسک بین مهره ای



تهیه و تنظیم: واحد آموزش

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

55237260

شماره های تماس:

55228581-4

داخلی - 331

تاریخ تهیه: فروردین 98

تاریخ بازنگری: مهر 99

تاریخ ابلاغ: اردیبهشت 98

فرد تأیید کننده: دکتر دانشی

فیزیوتراپیست: آقای نگهبان

کد: P-N-014

- 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

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

تمرینات یاستی با مشورت فیزیوتراپ انجام شود. انجام تمرینات بدون

هماهنگی با فیزیوتراپ میتواند سبب افزایش درد و مشکل آفرین شود.

فتق دیسک بین مهره‌ای:

در فتق دیسک بین مهره‌ای قسمت مرکزی دیسک رانده می‌شود 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 می‌آید.

علائم:

در بیشتر بیماران علائم فوری مثل درد، سفتی در شانه‌ها و کتف، گزگز و کرختی در گردن و اختلالات حسی و ضعف عضلانی به خصوص در اندام تحتانی به وجود می‌آید و گاهی اوقات همراه با تغییرات در حس و رفلکس‌ها (عکس العمل‌ها) به وجود می‌آید 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 میلو گرام.

برخورد درمانی قبل از جراحی یا مراقبت در منزل قبل از جراحی کمپرس گرم و مرطوب در ناحیه درد 10 تا 20 دقیقه چند بار در روز بسیار مؤثر است و یا استراحت در بستر بر روی تشک سفت به مدت 2 هفته و بی حرکت کردن ستون مهره‌ها 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: 1- درمان غیر جراحی (دارویی-فیزیوتراپی) - ایجاد شرایط

استراحت مطلق و کاهش اعمال کششی 2- درمان جراحی

درمان غیر جراحی شامل استفاده از مسکن‌ها و شل‌کننده‌های عضلانی است و

درمان به روش فیزیوتراپی در بسیاری از بیماران با کمک ورزش‌های خاص ولیزرهای پرتوان در تسکین درد بیمار بسیار مؤثر بوده است

مراقبت پس از جراحی:

تجویض بانسمان در منزل روزی یکبار با گاز استریل - بستن کمربند طبی در هنگام راه رفتن و یا نشستن، خودداری از رانندگی به مدت 6 ماه پس از عمل - بالا نرفتن از پله

- استفاده از صندلی برای نشستن در منزل - حرکات ایزومتریک گردن و دست به آرامی (برای جلوگیری از بی حرکتی ماندن آن)
- از بلند کردن وزنه بیش از 5kg به مدت 3-2 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 می‌اندازد، از سیگار کشیدن خودداری کنید.

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

- روزانه 6-8 لیوان، آب بخورید.

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

- توصیه می‌شود وزن مناسب را حفظ کنید.

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

- حفظ وزن مناسب با ورزش‌های ملایم زیر نظر فیزیوتراپ و اجتناب

کردن از ورزش‌ها در محیط‌های باز و یا در معرض سرما توصیه می‌شود.

- 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 ورزش‌های سنگین به مدت 3-2 ماه به ویژه از ورزش‌هایی که نیاز به چرخش کمر و پاها را دارند اجتناب کنید.

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

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

علائم هشدار دهنده:

1- نظیر تب .

2- قرمزی محل زخم .

3_ ترشح از محل بخیه‌ها .

4_ تورم و سفت شدن محل زخم .

5_ زیاد شدن درد به پزشک خود اطلاع دهید .

6_ 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 5 ثانیه نگه 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 نمی‌شوید 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

--	--	--