



## موضوع:

## دیسک کمر

### تهیه و تنظیم:

### واحد آموزش

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

بهار ۱۴۰۰

- ✓ بی تحرکی نباشد و با نظر پزشک هر روز ورزش صحیح داشته باشید.
- ✓ روش تمرین مناسب داشته باشید.
- ✓ از میز و صندلی استاندارد در هنگام مطالعه استفاده کنید.
- ✓ در زمان تماشای تلویزیون لم ندهید یا کج نشوید.
- ✓ در تخت خواب و به حالت نیم خیز مطالعه نکنید
- ✓ سعی کنید برای مدت ۶ تا ۸ هفته از جارو کردن بپرهیزید این حالت به دلیل خم شدن های مکرر، شدت دیسک کمر را تحریک می کند.
- ✓ پله یکی از تحریک کننده ترین مسایل برای شعله ور شدن و عود دیسک کمر است. بالا و پایین رفتن از پله با احتیاط و به آرامی صورت گیرد.
- ✓ استفاده از دست شویی فرنگی به جای دست شویی ایرانی در پیشگیری و درمان دیسک کمر یک اصل است.

## توصیه های پس از ترخیص :

- ✓ تعویض پانسمان محل عمل طبق دستور پزشک انجام خواهد شد
- ✓ مصرف غذا های پرفیبر و ملین جهت جلوگیری از یبوست ضروری است
- ✓ مراجعه به مطب پزشک معالج طبق دستور پزشک در زمان تعیین شده
- ✓ مصرف داروها طبق دستور پزشک در فاصله زمانی معین
- ✓ مراجعه به مطب یا درمانگاه در صورت بروز خونریزی و درد و تورم

## توصیه های برای پیشگیری از دیسک کمر:

- ✓ از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید.
- ✓ وزن مناسب را حفظ کنید زیرا اضافه وزن بدن فشار زیادی روی قسمت تحتانی کمر وارد می کند.
- ✓ در صورت دستور پزشک فیزیوتراپی را انجام دهید

## دیسک کمر

اگر به دلایلی دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی یا فتق شود این قسمت بیرون زده روی نخاع یا رشته های عصبی نخاع فشار وارد می کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به پاها می شود به این بیماری فتق دیسک بین مهره ای می گویند.

### علائم:

- ✓ احساس درد ناحیه کمر و پایین و پشت یا جلوی ران
- ✓ احساس درد و بی حسی و گزگز و مورمور و احساس سردی یا گرمی از ناحیه زانو به پایین
- ✓ تشدید درد بر اثر کشیدگی و فشار
- ✓ گرفتگی مکرر عضلانی
- ✓ ضعف یا لاغر شدن
- ✓ فلج اندامهای تحتانی و بی اختیاری ادرار و مدفوع

## روش های تشخیصی:

گرفتن تاریخچه از بیمار و اطلاعات مربوط به وضعیت بدنی و روش های تصویربرداری MRI و CT اسکن کمر و مهره ها

### درمان:

- ✓ کاهش وزن
- ✓ فیزیوتراپی
- ✓ انجام ورزش های توصیه شده توسط فیزیوتراپ ها که می تواند عضلات پشت را تقویت کرده و درد را کاهش دهد.
- ✓ در صورت عدم بهبود درمان جراحی موثر است

### مراقبت های قبل از عمل:

- ✓ محل عمل قبل از عمل شیو شود
- ✓ تمام زیورآلات و دندان مصنوعی قبل از عمل در آورده شود
- ✓ ۸ ساعت قبل از عمل ناشتا باشد

✓ قبل از عمل تخلیه مثانه انجام شود

✓ آموزش برای چرخاندن و برگرداندن بدن به وی داده شود یعنی برای سهولت در امر تغییر وضعیت پس از عمل به بیمار آموزش داده شود

✓ داروی مصرفی بیمار حتما به پزشک معالج اطلاع داده شود.

### مراقبت های بعد از عمل:

- ✓ کنترل و بررسی رنگ و دمای پاها و حس انگشتان پا
- ✓ حرکت پاها در بستر طبق نظر پزشک معالج
- ✓ شروع راه رفتن بعد از عمل بسته به نظر پزشک معالج
- ✓ شروع رژیم غذایی مایعات در صورت نداشتن علائم گوارشی بسته به نظر پزشک
- ✓ بستن کمربند بیمار طبق نظر پزشک معالج
- ✓ کنترل محل عمل از نظر خونریزی