

مددجوی محترم:

جهت پاسخ به سوالات و افزایش آگاهی شما در امر مراقبت از خود نکات زیر آورده شده است امید است که با انجام آنها از بروز عوارض بیماری جلوگیری شود.

عمل لامینکتومی یا جراحی دیسک بین

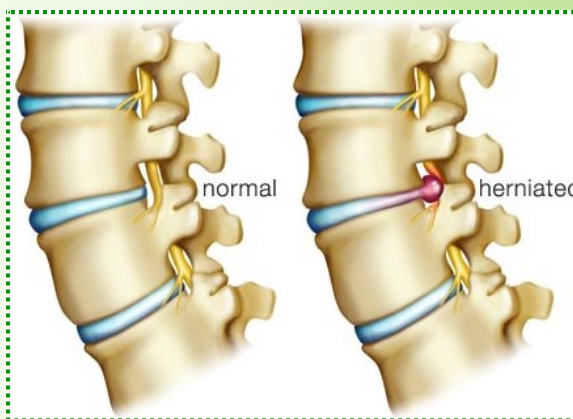
مهره های کمری چیست؟

اکثر فتق های دیسک کمر بین مهره های چهارم و پنجم کمری یا پنجم کمری و اول خارجی بوجود می آیند.

دیسک کمری باعث درد و اسپاسم عضلانی همراه با درجات مختلف از اختلالات حرکتی و حسی می شود.

معمولا بیماران از درد کمر همراه با گرفتگی عضلانی شکایت دارند که به یکی از مفاصل ران و از آنجا به ساق پا انتشار می یابد (سیاتیک).

اعمالی مثل خم شدن ، بلند کردن اشیاء، زور زدن مثل عطسه یا سرفه کردن باعث افزایش فشار داخل کانال نخاعی و تشدید درد می شود و معمولا استراحت در بستر از شدت درد کم می کند.



آیا می دانید مراقبت و درمان در منزل بعد از

عمل جراحی دیسک کمر چیست؟

برطرف کردن درد و کند کردن سرعت پیشرفت بیماری و افزایش تواناییهای عملی شما.

کاهش فشار وزن بر روی کمر از طریق استراحت بر روی تشک سفت.

جهت تقویت عضلات ضعیف خود به تدریج در منزل ورزش کنید.

جهت تقویت عضلات و به حداقل رسیدن سختی مفاصل ورزش های روزانه توصیه می شود.

جهت بهبود وضع راه رفتن خود به قدم زدن بپردازید.

سعی کنید از عجله کردن در هر کاری اجتناب کنید، زیرا عجله کردن سبب افزایش سفتی عضلات می گردد.

اگر قادر به راه رفتن نیستید می توانید از صندلی چرخدار استفاده کنید و بدنبال آن جهت تمرین راه رفتن از وسایل کمکی مثل عصا و واکر ، بریس، چوب زیر بغل، فیزیو تراپی و میله های موازی استفاده کنید.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آموزش به بیمار پس از عمل جراحی دیسک کمر

(لامینکتومی)



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-16

◇ معمولاً پس از یک ماه ورزشهای دیسک را شروع کنید.

◇ برای برداشتن چیزی از روی زمین به جای خم شدن

زانوها را کاملاً تا کرده و در حالت نشسته آن شی را از

روی زمین بردارید.

◇ موقع خوابیدن، روی شکم نخواهید و سعی نمایید حتی

الامکان به پهلو بخوابید و یک پا را روی پای دیگر

جمع کنید.

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما

◇ از انجام کارهای سنگین تا ۳ ماه بعد از عمل جراحی

کمر خودداری کنید.

◇ برای رفع خستگی و نرم شدن عضلات کمر

می توانید از گرمای موضعی استفاده کنید.

◇ تا بهبودی کامل از رانندگی کردن خودداری کنید.

◇ حداقل تا یک ماه فعالیت جنسی نداشته باشید.

◇ نشستن به مدت طولانی نداشته باشید.

◇ تا آخر عمر از توالف فرنگی استفاده کنید.

