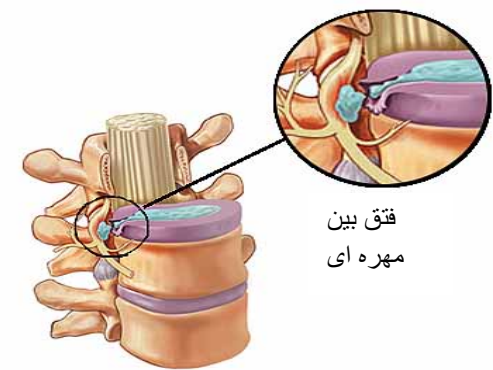
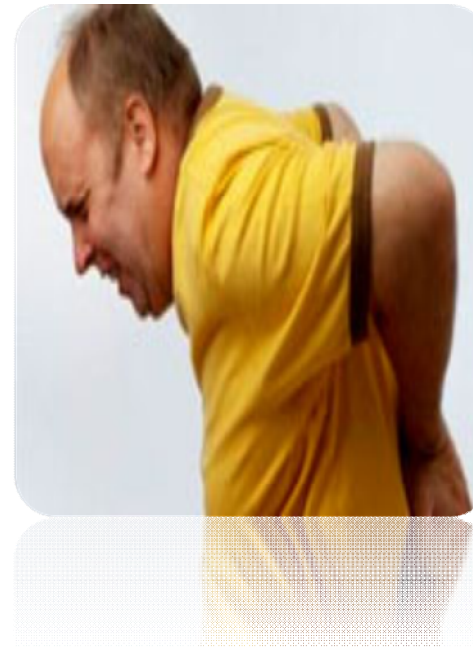




فتق دیسک بین مهره ای

پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای در اثر از هم گسیفتگی ناگهانی یا تدریجی (رباطها) (نوارهای که استخوان را به هم وصل می‌کند) و بافت‌های مماییتی اطراف دیسک بین مهره‌ای (بالشتک‌هایی که مهره‌های ستون فقرات را از هم جدا می‌کنند) ایجاد می‌شود. دیسک‌های بین مهره‌های گردن یا کمر بیشتر از سایر جاهای ستون فقرات دچار این مشکل می‌شوند. جابجایی جسم صفحه‌ای بین مهره‌ای ممکن است به صورت فتق، پارگی یا بیرون زدگی دیسک بروز کند. فتق دیسک کمر زمانی اتفاق می‌افتد که یک قطعه از غضروف جدا کننده مهره‌ها در ستون فقرات به سمت ریشه عصب یا نخاع بیرون بزنند. این حالت بسیار دردناک است و آغاز درد ممکن است ناگهانی یا تدریجی باشد. معمولی ترین مشفمه فتق دیسک

کمری، کمر درد با انتشار به قسمت های پایین ،
باسن و زیر زانو در امتداد عصب سیاتیک است



اقدامات

ت زیر جهت کاهش درد کمر موثر می باشند:

۱- اجتناب کردن از در معرض سرما بودن در طی ورزش.

۲- حفظ وزن مناسب

۳- استفاده از پارچه لوله شده کمری یا بالش برای

نشستن

۴- انجام هر گونه ورزش باید مطابق با نظر
فیزیوتراپیست باشد.

۵- در طی ایستادن طولانی، یک پا را (روی پله یا پاپیه
قرار دهید .

۶- استفاده از گرما و سرما

۷- استفاده از شکم بند یا کمر بند طبی جهت محدود
کردن حرکات اضافی کمر طبق دستور پزشک.

لطفاً به دستورات زیر پس از عمل دیسک کمر توجه

فرمائید :

۱- از بقیه های محل عمل مراقبت بعمل آورید.

۲- محل بقیه ها را خشک و تمیز نگه داشته و یا
پانسمان خشک روی آنرا بپوشانید.

۳- در صورت بروز هر گونه علائم مربوطه به عفونت
نظیر، تب، قرمزی، محل زخم، ترشح از محل بقیه ها و
تورم و سفت شدن محل زخم ، و زیاد شدن درد به
پزشک خود اطلاع دهید .

بسم الله الرحمن الرحيم

دانشگاه علوم پزشکی گیلان

دانشگاه پرستاری مامایی شهید بهشتی رشت



فتق دیسک بین مهره ای

چگونه درد کمر را کاهش دهیم؟

پس از عمل دیسک کمر به چه نکاتی توجه کنیم؟

تهیه کننده:

دانشجوی ترم پنجم پرستاری

بر گرفته شده از www.aftab.ir

۱۰- در صورت بروز سردرد شدید و ترشح مایع شفاف یا

کمی زرد رنگ از پانسمان فوراً به پزشک خود اطلاع

دهید .

۱۱- هر گونه ضعف عضله ، بی حالی ، مورمور شدن را به

اطلاع پزشک خود برسانید.

۱۲- اختلاط عمل روده ممکن است برای چند روز پس از

عمل بصورت تهوع، نفخ شکم و یبوست مشخص شود

که باید اطلاع داده شود.

۱۳- بی اختیاری و مشکل تخلیه روده یا مثانه را به

اطلاع پزشک خود برسانید .

۱۴- دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور

پزشک مصرف نمایید از مصرف بی رویه داروها

مخصوصاً مسکن خودداری نمایید.

۱۵- به بیماران توصیه می شود وزن مناسب را حفظ کند

زیرا اضافه وزن بدن فشار زیادی روی قسمت تحتانی

کمر ایجاد می کند.

۴- دستورات پزشک را در مورد بلند کردن اشیاء ، بالا

رفتن از پله ، رانندگی، ورزش، کارهای بدنی، فعالیت

جسمی و بازگشت به محل کار را رعایت فرمائید .

۵- از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری نمایید.

۶- فعالیت را به تدریج و در مدد تامل افزایش دهید، از

فعالیت هایی که باعث کشیدگی و فمیدگی فقرات

می شود خودداری نمایید .

۷- از رانندگی، ایستادن و نشستن بمدت طولانی، پس

از عمل جراحی خودداری نمایید .

۸- در موقع خواب از تشک مناسب و سفت استفاده

نمایید .

۹- ورزش هایی که مخصوص تقویت عضلات شکم و

لگن می باشند انجام دهند (مطابق با نظر

فیزیوتراپیست.)