



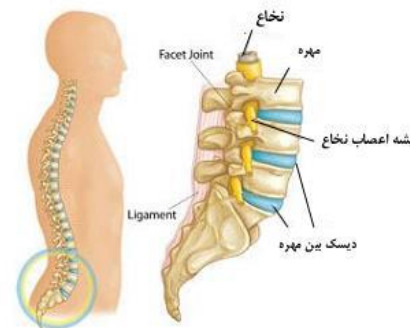
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

## دیسک کمر



بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار  
شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳  
واحد آموزش سلامت  
باز نگری دیماه ۱۴۰۱  
پزشک تایید کننده : دکتر امین جهانبخش  
متخصص نروسرجری  
سایت بیمارستان  
[www.hospes.iums.ac.ir](http://www.hospes.iums.ac.ir)

بیماری کمردرد یکی از مشکلات رایج سلامتی در جامعه است بطوریکه ۹۰٪ مردم در طول زندگی خود کمردرد را تجربه می‌کنند. شیوع آن در مردان و زنان یکسان است و با چاقی و شغل ارتباط دارد. کمردرد دو علت اصلی دارد یکی مربوط به اختلال در ستون فقرات است مثل گرفتگی عضلات و یا اختلال در دیسک بین مهره ها و دیگری مربوط به بافت‌های نزدیک ناحیه کمر است مثل سنگ کلیه. یکی از علل مهم کمردرد بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ها است. دیسک بین مهره ای صفحه ای غضروفی است که بین مهره ها قرار گرفته است و همانند یک بالش است که امکان حرکت در جهات مختلف را برای ستون فقرات فراهم می‌کند. معمولاً به دنبال افزایش سن، خم شدن نادرست ستون فقرات و وارد شدن ضربه به ستون فقرات دسک از جای خود خارج می‌شود و بر روی ریشه اعصاب نخاع فشار وارد می‌کند و سبب درد کمر و انتشار آن به پا می‌شود



## درمان دیسک کمر

درمان‌های مختلفی برای فتق دیسک بین مهره ای وجود دارد که یکی از آنها جراحی است. در عمل جراحی قسمت‌های بیرون زده دیسک و یا کل دیسک بین مهره ای که دچار اختلال شده است خارج می‌شود.

## مراقبت‌های پس از عمل جراحی

- ۱ - از بخیه های محل عمل مراقبت کنید و فشار به آن وارد نکنید .
- ۲ - محل عمل را تمیز و خشک نگه داشته و روی آن را با پانسمان خشک بپوشانید.
- ۳ - دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمایید. از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مخدر خودداری نمایید.
- ۴ - بهتر است در حالت خوابیده به پشت یا به پهلو بر روی یک تشک سفت استراحت نمایید .
- در هنگام خوابیدن بهتر است به پهلو بخوابید در حالی که زانوها کمی خم بوده و یک بالش کوچک بین دو زانو قرار گیرد. با کمک گرفتن از لبه تخت در حالت نشسته در لبه تخت قرار بگیرید .
- ۶ - جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن از مایعات و سبزیجات تازه و فیبردار استفاده کنید .
- ۷ - سرفه کردن و تنفس عمیق فراموش نشود . این امر سبب تسهیل در خروج ترشحات ریه و بهتر شدن تنفس می‌شود .

از روز دوم بعد از عمل می توانید با استفاده از کمر بند طبی راه بروید . استفاده طولانی مدت از کمر بند طبی سبب ضعف عضلات شکم و فشار به مهره ها می شود. هنگام خواب کمر بند باز شود. بر روی صندلی عمود بنشینید و از توالی فرنگی استفاده کنید.

۸ - بعد از ۴۸ ساعت از عمل استحمام بلامانع است و پس از هر بار استحمام پانسمان محل عمل را تعویض نمایید.

۹ - تا زمان بهبودی کامل از رانندگی اجتناب کنید .

۱۰ - پس از ۶ هفته می توانید فعالیت روزمره خود را شروع کنید .

۱۱ - به مدت ۲-۳ ماه از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید .

۱۲ - از خم و راست شدن و حرکات چرخشی تنه و ورزشهای سنگین تا ۴ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید .



۷-۱۳ روز پس از عمل جهت ویزیت مجدد و احتمال کشیدن بخیه ها به مطب پزشک مراجعه کنید .

۱۴ - در صورت بروز علائم عفونت مانند : قرمزی ، تورم و تشدید درد و حساسیت ، تب و اختلال در ادرار کردن ، سر درد شدید یا ترشح مایع شفاف یا کمی زرد رنگ از ناحیه پانسمان یا تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم ، ضعف عضلات ، بی حسی و مورمور شدن به پزشک اطلاع دهید .  
**پیشگیری از کمر درد پس از جراحی :**

- ورزشهایی مثل شنا و پیاده روی را بر اساس توان و سن خود انجام دهید .

- از کفش طبی با پاشنه مناسب استفاده کنید .

- از بلند کردن جسم سنگین و چرخاندن کمر خود خودداری کنید .

- هنگام حمل اجسام سنگین آن را نزدیک بدن نگه دارید .

- اگر مجبورید به مدت طولانی بایستید ، یکی از پاها را روی یک پله یا چهارپایه به ارتفاع ۲۰ سانتی متر قرار دهید .

- تشک تخت باید تقریباً سفت باشد بطوریکه هنگام خواب در کمر قوس ایجاد نکند.

- وزن خود را کاهش دهید زیرا کاهش وزن در افراد چاق از فشار بر روی نخاع کم می کند .

• منابع :

- ۱ - The clinical and Neurological practice Neurosergical Nursing. Joanne V. Hickey. Lippincott. 2003

- ۲ - کتاب کامل داخلی جراحی ، اعضاء هیئت

- علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان

- ۳ - تشخیص ، مراقبت و مهارتهای پرستاری در

- بیماریهای داخلی جراحی ، ملاحظت نیکروان