دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

دیسک کمر





مراقبت‌های بعد از جراحی دیسک کمر



از پزشک خود بپرسید تا کی نباید به محل جراحی آب بخورد یعنی کی میتوانید آن قسمت را بشویید. سپس به هر آنچه پزشکتان گفت با دقت عمل کنید. رژیم غذایی شامل میوه ها و سبزی ها و مواد پروتینی مانند گوشت به بهبود زخم شما کمک می کند. در صورت وجود درد در ناحیه عمل می توانید از گرما مثل کیف آب گرم استفاده نمایید. ممکن است در روزهای بعد از عمل دردهایی شبیه دردهای قبل از عمل حس کنید. نگران این دردها نباشید اما اگر دردها شدید بودند و یا اینکه هر روز شدیدتر شدند به پزشک مراجعه نمایید. برای کم شدن درد از مسکن ها مطابق دستور پزشک استفاده کنید.

از توالت فرنگی استفاده کنید. از انجام فعالیتهایی که باعث خم شدن و چرخیدن کمر می شود خودداری کنید. فعالیت هایی که باعث افزایش خم شدن ستون فقرات می شوند مانند خم شدن و بلند کردن وزنه بیشتر از دو و نیم کیلوگرم دو تا سه ماه بعد از عمل جراحی انجام ندهید. از ایستادن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید. به هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهار پایه کوتاه قرار دهید. فشار روی کمر و پشت در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده بیشتر است به مدت طولانی ننشینید. از صندلی های دارای پشتی راست استفاده کنید. برای بالاتر قرار گرفتن زانوها نسبت به ران در صورت لزوم از چهار پایه ای کوتاه استفاده کنید. در هنگام نشستن باسن خود را کاملا عقب صندلی بگذارید تا فضای خالی بین نواحی کمر و پشتی صندلی از بین برود. به صورت متناوب راه بروید و بنشینید بیشتر از سی دقیقه در حالت نشسته یا ایستاده نمایید). چاقی با وارد کردن استرس به عضلات پشت باعث کشیدگی در نواحی پشت و کمر می شود بنابراین کاهش وزن را به صورت منظم با ورزش و رژیم انجام دهید. برای بلند کردن اجسام پشت خود را صاف نگه داشته و جسم مورد نظر را در حالی که به بدن نزدیک است، بلند کنید. از بلند کردن شیء بالاتر از سطح کمر و کشیدن آن برای مدت طولانی خودداری کنید. حتما هنگام نشستن و راه رفتن از کمربند مخصوص استفاده نمائید.

پانسمان محل عمل خود را هر ..... تعویض کنید. محل زخم تمیز و خشک باشد، در صورت وجود ترشحات چرکی و یا آبکی به پزشک مراجعه نمایید. محل زخم یا بخیه ها را نخارانید و نمالید، روی محل جراحی کرم نمالید و روی آن پودر نریزید. محل زخم را جلوی نور مستقیم خورشید قرار ندهید.

..... روز بعد از جراحی می توانید استحمام کنید و سپس محل زخم یا بخیه ها را خشک نگه دارید. برای حمام کردن بهتر است یک صندلی داخل حمام قرار دهید.

در تاریخ ..... به پزشک خود در ..... مراجعه نمایید.

(واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رجایی قزوین - ویرایش ۱۴۰۳)–طبقه همکف مرکز، جنب واحد فیزیوتراپی

ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۱۴–۸(۰۲۸۳۳۳۴۷۰۰۵) حضوری و تلفنی–شماره ایتای رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸