



## بیمارستان آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهر کرد



بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

### عنوان:

### دیسک کمر

تهیه و تنظیم: مریم نورانی

تایید کننده: آقای دکتر علی مختاری

تاریخ بازنگری: 1402

کد پمفلت: KH/PE/NSUR/167

طراحی و تدوین: واحد آموزش به بیمار

زیر نظر واحد آموزش مرکز

فعالیت جنسی را به تدریج از سر بگیرید ، برای کاهش کشش عضلات پشت از وضعیت مناسب پهلو با خوابیده به پشت) استفاده کنید.

تا بهبودی کامل رانندگی نکنید، از فعالیت های سنگین و ورزش هایی که نیاز به چرخش کمر و باها دارد تا ۳-۲ ماه بعد از عمل اجتناب کنید.

برای رفع گرفتگی عضلات کمر ، گرمای موضعی خوب است.

در صورت بروز علائم عفونت مثل: قرمزی، تورم، تشدید درد و حساسیت، تب بالای ۳۸ /۹ درجه سانتی گراد یا تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم به پزشک مراجعه کنید

Email: [Kashani@Skums.ac.ir](mailto:Kashani@Skums.ac.ir)

از قرار گرفتن در وضعیت تیمه نشسته به جز برای اجابت مزاج خود داری کنید. برای خارج شدن از یستر، اول به یک پهلو بخوابید و بعد در همین حالت بنشینید و به آهستگی تغییر وضعیت بدهید.

### مراقبت پس از ترخیص در دیسک کمر:

از سرگیری فعالیت ها را به تدریج شروع کنید. زبرا ترمیم و بهبودی بیش از ۶ هفته طول می کشد.

به هنگام نشستن پایتان را بر روی یک چهار پایه قرار بدهید به طوریکه زانو ها بالاتر از لگن قرار به هنگام ایستادن به طور متناوب یک پا را روی چهار پایه کوتاهی قرار دهید تا از کشش عضلات پشت جلوگیری شود.

هنگام راه رفتن از کفش مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.



## دیسک کمر

جابجایی دیسک بین مهره ای ممکن است به صورت روی هم خوابیدن ، ق یا پارگی دیسک ایجاد شود در فتق یا پارگی دیسک ، هسته لیسک به داخل کانال نخاعی بر آمده می شود و باعث ایجاد فشار بر روی ریشه عصب می گردند.

### عوامل خطر زا:

استرس های شغلی ، کار سنگین ، ورزش سخت ، سقوط ، تصادف ، بلند کردن اشیاء سنگین ، عضلات ضعیف شکم و پشت فتق دیسک در مردان شایع تر است. دیسک کمر در سنین ۲۰-۴۵ سال بیشتر است

### نشانه ها:

درد کمر و گرفتگی عضلاتی که به یکی از مقاصد ران و از آنجا به ساق با انتشار می یابد و اعمالی مثل خم شدن ، بلند کردن اشیاء ، زور زدن ، سرفه و عطسه کردن باعث تشدید درد می شود و استراحت از شدت آن می کاهد.

سایر علائم عبارتند از : محدودیت حرکت ، اسپاست و ضعف عضلاتی ، اختلال حسی.

**عوارض احتمالی:** اختلال عصبی ، اختلال عملکرد روده و مثانه.

**تشخیص:** معاینه فیزیکی ، رادیوگرافی ، سی تی اسکن ، ام آر آی ، میلوگرافی ، الکترومیوگرافی و ... در مان : استراحت در بستر ، مسکن ها ، داروهای ضد التهاب ، شل کننده های عضلانی .

**جراحی:** اگر عملکرد حسی و حرکتی را از دست بدهید، با اختلال در عملکرد روده و مثانه و درد مقاوم به درمان باید جراحی کرده.

### آموزش به بیمار:

استراحت در بستر بر روی تشک سفت برای ۲ هفته ، باید در وضعیت صحیح و راحت قرار بگیرد در وضعیت نیمه نشسته همراه با خم کردن مختصر ران و زانو ، عضلات پشت شل می شود. برای خارج شدن از یستر ، ابتدا به یک پهلو خوابیده و بعد در همین حالت یتشیند. استفاده از گرمای مرطوب و ماساژ ، به شل شدن عضلات سفت کمک می کند.

با کمک فیزیوتراپیست یک برنامه ورزشی تدوین کنید. شنا کردن بهترین ورزش می باشد..

به تدریج فعالیت های طبیعی را شروع کنید. از بلند کردن اجسام سنگین ، خم کردن کمر و نشستن روی صندلی ترم به مدت طولانی خودداری کنید.

به وزن زیاد باعث فشار آمدن روی نخاع می شود، پس نباید زیاد چاق شوید.



**رژیم غذایی:** رژیم غذایی پر قیر مثل میوه، سبزی. برایتان مفید است.

**دارو درمانی:** اگر داروی ضد التهاب مثل ایبوپروفن ، نایروکسن ، به شما دادند ، برای جلوگیری از تحریک معده ، این دارو را با غذا با ضد اسید مصرف کنید

**آموزش های لازم بعد از عمل دیسک کمر:** برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب یک بالش زیر سر گذاشته و زانو ها کمی بلند شوند، در این حالت عضلات پشت در حالت استراحت قرار می گیرند..