

فتق دیسک کمری چیست؟



بیمارستان دکتر شریعتی

کد: ۱۶۷

زیرنظر: دکتر علیرضا خوشنویسان

گردآورندگان: سیمین مرندی، خدیجه خسروپرویز

واحد آموزش سلامت

دفتر پرستاری



کد: ۱۶۷-۲ مراقبت در منزل بعد از عمل دیسک کمر:

معمولاً بخیه قابل کشیدن ندارید ولی اگر در محل عمل علائم و نشانه‌های عفونت چون تب، قرمزی، تحریک، خروج مایع و درد وجود داشته باشد حتماً به پزشک اطلاع دهید.

تا حدود دو الی سه ماه از فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.

از نشستن و ایستادن به مدت بیش از ۳۰ دقیقه اجتناب کنید.

از چرخیدن و خم و راست شدن زیاد اجتناب کنید.

از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید. (تشک سفت)

از کفش پاشنه کوتاه استفاده کنید.

از توالیت فرنگی استفاده کنید.

در موقع خوابیدن روی شکم نخوابید و سعی کنید حتی‌الامکان به پهلو بخوابید.

یک پا را روی پای دیگر جمع کنید و بین دو پا یک بالش کوچک باشد.

برای رفع خستگی و نرم شدن عضلات کمر از گرمای موضعی استفاده کنید.

قدم زدن روزانه جهت بهبود وضع راه رفتن، کمک مؤثری است.



فتق دیسک کمری

کد: ۱۶۷-۱

دیسک یک صفحه غضروفی است که بین تته مهره‌ها ایجاد فاصله می‌کند. خروج این غضروف از بین مهره و فشار روی طناب نخاعی یا ریشه عصبی را فتق دیسک کمری گویند. اکثراً فتق دیسک کمر بین مهره‌های چهارم و پنجم کمر ایجاد می‌گردد.

علائم فتق دیسک:

درد، گرفتگی عضلانی همراه با درجات مختلفی از اختلالات حسی و حرکتی، درد کمر همراه با گرفتگی عضلانی و انتشار به پشت ساق پا و به طرف جانبی پا می‌باشد.

عطسه، سرفه، بلند کردن اشیاء باعث افزایش فشار داخل کانال نخاعی و تشدید درد می‌شود.

راه‌های تشخیصی: MRI، CT Scan، میلوگرافی، EMG

درمان دیسک:

هدف از درمان: کم کردن فشار روی ریشه‌های عصبی به منظور تسکین درد.

در مرحله خفیف: استراحت کامل

در مرحله شدید: عمل جراحی

برای برداشتن چیزی از روی زمین به جای خم شدن، زانو را کاملاً تا کرده و در حالت نشسته آن شیء را از روی زمین بردارید.

سه الی پنج روز بعد از عمل می‌توانید حمام کنید.

اگر منزل شما دارای پله است بیمار توسط صندلی و به کمک همراهان بالا برده شود.

استفاده صحیح و به موقع از داروها جهت بهبودی شما مؤثر می‌باشد.

نماز را نشسته بخوانید.

کرست مخصوص را به مدت شش ماه ببندید ولی هنگام خواب باز شود.

رژیم غذایی، معمولی توصیه می‌گردد.

دائماً پاها را در حالت خوابیده حرکت داده و ماساژ دهید تا خون درون آنها لخته نشود.

سعی کنید که از عجله در هر کاری اجتناب کنید زیرا عجله کردن سبب افزایش سفتی عضلات می‌گردد.

از انجام کارهای سنگین تا سه ماه بعد از عمل جراحی کمر خودداری کنید.

بله



خیر

