

آموزش به بیمار

دیسک ستون فقرات



شناسه پمفلت آموزشی:

عنوان: دیسک ستون فقرات

تهیه کننده: آیدا چوپانی، لیلا طاهرانپور

تایید کننده: دکتر عین اله علی پور

دیسک ستون فقرات

- ممکن است تا چندین روز برای فعالیت های روزمره نیاز به کمک داشته باشید.

- 2-4 هفته یا تا زمان توصیه شده توسط پزشک رانندگی نکنید.

بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها بلامانع است اما سعی کنید یک پله یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید. علائم هشدار

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- 10-14 روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها

- در صورت مشاهده قرمزی و ترشحات غیر طبیعی و درد بیش از حد

- در صورتی که پس از انجام روند درمان، علائم شما بهبود نیافتند و رفته رفته وخیم تر شدند به پزشک مراجعه نمایید.

منبع:

برونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی

تلفن: 02335225122 در صورت سوال میتوانید

با داخلی 2147-2137 تماس حاصل فرمایید

سایت بیمارستان ولایت دامغان

velayathos.semums.ac.ir

دیسک ستون فقرات

از نشستن طولانی مدت بپرهیزید.

● غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد.

● از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند، استفاده کنید.

● از کفش های تخت و سفت هنگام راه رفتن استفاده کنید.

● از توالف فرنگی استفاده کنید.

فعالیت

- یک هفته در منزل استراحت کنید. (از زمان ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده باید استراحت داشته باشید)

- از خم شدن، جابجا کردن، چرخاندن یا تغییر ناگهانی وضعیت بدن به مدت 6 هفته بعد از عمل جراحی پرهیز کنید.

- به تدریج شروع به راه رفتن نمایید.

- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.

- از انجام کارهای خانه و بیرون تا اولین ملاقات با پزشک خودداری نمایید.

- فعالیت جنسی و زناشویی را تا اولین ملاقات با پزشک خود به تأخیر بیندازید.

دیسک ستون فقرات

شرح بیماری

پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره ای در اثر از هم گسیختگی ناگهانی رباط ها و بافت های حمایتی اطراف دیسک بین مهره ای (بالشتک هایی که مهره های ستون فقرات را از هم جدا می کنند) ایجاد می شود. دیسک های بین مهره ای گردن یا کمر بیشتر از سایر قسمت های ستون فقرات دچار این مشکل می شوند.

جابجایی جسم صفحه ای بین مهره ای ممکن است به صورت پارگی یا بیرون زدگی دیسک بروز کند.

علائم

علائم پارگی صفحه بین مهره ای کمتری:

● درد نواحی پایین کمر که به قسمت پشت باسن، ران، ساق پا انتشار دارد.

● گرفتگی عضلات

● تشدید درد بر اثر کشیدگی و فشار

علائم پارگی صفحه بین مهره ای گردن:

● درد در گردن، شانه، یا در مسیر بازو به سمت دست که این درد با حرکت بدتر می شود.

● ضعف، بی حسی، یا تحلیل رفتن عضلات دست (اندام فوقانی)

● سفتی گردن: حرکت گردن با پشت برای مصدوم بسیار دشوار است و یا اصلاً قادر به این کار نیست.

دیسک ستون فقرات

عوارض احتمالی

عدم درمان و عدم رعایت موارد مراقبتی می تواند باعث عود بیماری در فرد شود و فرد را در انجام فعالیت های روزمره دچار مشکل کند.

از دست دادن اختیار ادرار و مدفوع، فلج و تحلیل رفتن و ضعف عضلات از عوارض احتمالی بیماری است.

درمان

درمان های حمایتی

● استراحت در بستر: به هنگام مرحله حاد بیماری، حداقل 2 هفته در رختخواب استراحت کنید فعالیت های طبیعی خود را با رو به بهبود گذاشتن علائم مجدداً آغاز کنید.

● از دراز کشیدن به صورت دمر و خوابیدن با بالش های بزرگ و ضخیم اجتناب نمایید.

● بیمار را در یک سطح صاف و محکم در راحت ترین وضعیت ممکن بخوابانید.

● وارد آوردن کشتش در منزل یا در بیمارستان (به دستور پزشک)

● تقویت عضلات با انجام نرمش های خاص با فیزیوتراپی

● دوش آب گرم برای تخفیف درد کمک کننده است.

● استفاده از جوراب های ضد واریس به منظور پیشگیری از ترومبوفلیت حائز اهمیت می باشد.

دیسک ستون فقرات

درمان جراحی:

انجام عمل جراحی برای آزاد ساختن رشته های عصب تحت فشار در صورتی که استراحت در رختخواب فایده ای در رفع علائم نداشته باشد بیرون زدگی دیسک بین مهره ای را با عمل جراحی معالجه کرد.

مراقبت ها

● در حالت درازکش به پشت و پهلوها استراحت کنید.

● برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می توانید از ماساژ به خصوص بانوان و کسانی که وزن بالایی دارند، نیز استفاده کنید.

● در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید. برای این کار باید پاها را از مچ، زانو و لگن خم و راست کنید.

● به علت سست بودن ماهیچه های پشت پس از عمل، به منظور حفظ ستون فقرات در یک راستا تا یک ماه از تشک سفت استفاده کنید.

