



مرکز آموزشی و پژوهشی و درمانی امام علی (ع) بجنورد

دفتر آموزش سلامت

آموزش پس از ترخیص بعد از عمل جراحی دیسک کمر

هفته اول بعد از جراحی دیسک کمر حتی المقدور به پشت نخوابید. چون خوابیدن روی زخم می تواند باعث ایجاد درد شده، همچنین با کاهش خون رسانی، از بهبودی و التیام زخم جلوگیری کند. بهتر است برای جلوگیری از کمر درد پس از جراحی به پهلوها خوابیده، پاها را کمی جمع کنید و بالشی بین زانوها قرار دهید.

* برای بلند شدن از روی تخت، ابتدا به پهلو بخوابید (برای چرخیدن به پهلو سعی کنید تمام تنه، از شانه تا باسن را با هم حرکت دهید). با احتیاط خود را به لبه ی تخت بکشانید. سپس در حالی که به تدریج پاها را از تخت آویزان می کنید، از پهلو با کمک دست بلند شوید.

* معمولاً اجازه ی استحمام را در روز چهارم پس از عمل جراحی به بیمار داده می شود.

* مصرف سبزی های تازه، لبنیات کم چرب و گوشت سفید بعد از جراحی دیسک کمر برای شما بسیار مفید خواهد بود، چرا که هم موجب بهبودی وضعیت گوارشی و کاهش شیوع یبوست و ضمناً فواید زیادی برای سیستم اسکلتی شما دارند.

* نشستن حداکثر تا ده الی پانزده دقیقه روی صندلی مناسب بلامانع است، اما سعی کنید به جای نشستن، دراز بکشید. استفاده از توالت فرنگی به جای توالت های سنتی نه تنها برای این مدت، بلکه برای تمام طول عمر برای این بیماران توصیه میشود.

هفته دوم تا چهارم

هفته دوم تا چهارم بعد از عمل جراحی دیسک کمر نیازی به تعویض روزانه ی پانسمان نیست، مگر با توصیه ی پزشک. راه رفتن در مسیرهای طولانی تر بلامانع است. نشستن در ماشین یا

رانندگی در مسافت های کوتاه به شرطی که مدت آن از ۴۵ دقیقه بیشتر نشود، بلامانع است. انجام فعالیت های سبک به ویژه با گذشت زمان امکان پذیر است. استحمام می تواند گرفتگی و اسپاسم عضلانی را کاهش دهد. به تدریج می توان فعالیت های خاص و ورزش های مخصوص را برای تقویت عضلات کمری و نگه دارنده ستون فقرات شروع کرد.

پس از ماه اول تا ماه سوم

پس از ماه اول تا ماه سوم بعد از جراحی دیسک کمر نشستن و رانندگی برای مدت کمتر از یک ساعت بلامانع است. راه رفتن محدودیتی ندارد. در حقیقت راه رفتن را بدن شما تعیین می کند (خیلی خود را خسته نکنید!). دوچرخه سواری، راه رفتن با سرعت زیاد و ورزش های هوازی را می توان شروع کرد.

پس از سه ماه

* پس از سه ماه جراحی دیسک کمر به زندگی عادی و روزمره ی خود بازگردید، مراقب باشید و به خاطر داشته باشید که شما تعداد زیادی دیسک در بین مهره های ستون فقرات خود دارید که احتیاج به مراقبت دارند.

* درست نشستن، درست راه رفتن، درست خوابیدن و درست کار کردن را بیاموزید و به کودکانتان هم آموزش دهید.

* تا ۶ ماه بعد از عمل جراحی از توالی فرنگی استفاده نمایید.

منابع: ۱. جانینسال. هینکل. کریاچ.چپویر ۲۰۱۴. پرستاری داخلی جراحی بیماریهای اعصاب (برونروسودارث)، ترجمه: عالیخانی، م. ویرایش سیزدهم.

تهران، انتشارت جامعه نگروسالمی. ۲. Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

تاریخ بازنگری: ۹۶/۰۲/۱۰ / ۱-۳ کد/