



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

دفتر آموزش سلامت

آموزش پس از ترخیص در بیرون زدگی دیسک گردن

مراقبت از محل برش جراحی :

بخیه ها خشک و تمیز نگه داشته شده و روی آنها با پانسمان پوشانده شود .
در صورت بروز علائم عفونت (تب ، قرمزی یا تحریک و افزایش درد) علائم به پزشک اطلاع داده شود و دوره درمانی مصرف آنتی بیوتیک تکمیل شود.

فعالیت :

- * از نشستن یا ایستادن به مدت بیش از ۳۰ دقیقه اجتناب شود .
- * از چرخیدن ، خم و راست یا چرخاندن گردن اجتناب شود .
- * از رانندگی زیاد با اتومبیل اجتناب شود .
- * برای کاهش تا شدن گردن در بستر و نگهداری سر در وضعیت خنثی از خوابیدن در وضعیت رو به شکم اجتناب شود .
- * از تشک و صندلی مناسب استفاده شود .
- * کفش پاشنه کوتاه پوشیده شود .
- * از تکنیک های شل کردن عضلات جهت کاهش استرس استفاده شود و از حرکت زیاد بدن اجتناب شود.

* تا ۶ ماه بعد از عمل جراحی از توالیت فرنگی استفاده کنید.

استفاده از گردن بند :

* گردن بند طبی معمولاً در حدود ۶ هفته مورد استفاده قرار می گیرد.

* در همه اوقات گردن بند پوشیده شود مگر اینکه پزشک اجازه دهد.

* روزی دوبار با صابون ملایم ناحیه گردن شسته شود.

* در صورت باز بودن گردن بند ، گردن ثابت نگهداشته شود.

علائم هشدار دهنده:

در صورت مشاهده کردن هرگونه علائم و نشانه های مربوط به عفونت نظیر

تب

قرمزی

تحریک شدگی

ترشح

فزایش درد به پزشک مراجعه کنید.

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

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

تاریخ بازنگری: ۹۶/۰۲/۱۰ / ۱-۴ کد