

کلمه دیسکوپاتی از دو کلمه دیسک (همان دیسک بین مهره ای) و پاتی (به معنی بیماری) تشکیل شده است.

ستون فقرات شامل: 7 مهره گردنی و 12 مهره قفسه سینه و 5 مهره کمری و 5 مهره خاجی می باشد.

تا وقتی دیسک در جای خود قرار دارد و روی عصب فشار ایجاد نکند درد ایجاد نمی شود و علامتی وجود ندارد. زمانی که دیسک بین مهره ای از جای خود خارج شود و بر روی اعصاب فشار ایجاد نماید، درد و اختلال تحرک در اندام تحتانی ایجاد می شود.

بعضی مواقع از اصطلاح پاره شدن دیسک استفاده می شود که به معنی پاره شدن لیگامان نگهدارنده دیسک می باشد.

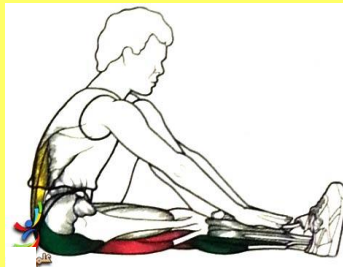


درمان دیسکوپاتی ها به صورت درمان نگهدارنده با فیزیوتراپی و ورزش و یا درمان جراحی می باشد. درمان نگهدارنده طبق صلاحدید پزشک، مانند راه رفتن در آب و مراجعه منظم به فیزیوتراپ و انجام ورزش می باشد.

اثر آب بر دردهای ستون فقرات: آرام سازی عضلاتی که بیش از حد از آن ها استفاده شده ، کاهش فشار در مفاصل دردناک، کاهش استرس، بهبود جریان خون، افزایش گردش خون، کاهش حساسیت بدن نسبت به درد می باشد.

نمونه ای از ورزش ستون فقرات کمری برای کاهش درد:

روی زمین نشسته و پای خود را در حالت کشیده در جلوی خود روی زمین قرار دهید. در این شرایط، سعی کنید دست خود را به انگشتان پا برسانید .برای انجام این تمرین هر بار از یک پای خود استفاده کنید.



روی زمین دراز کشیده و زانوهای خود را خم کنید. عضلات شکم خود را سفت کرده و ناحیه پایین کمر خود را به زمین فشار دهید.



در صورتی که بر طبق صلاحدید پزشکتان، جراحی انجام دادید:

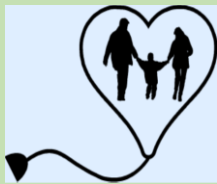
در محل جراحی پانسمان دارید. پانسمان را از نظر وجود ترشح و خونریزی بررسی نمایید. در صورت صلاحدید پزشکتان ممکن است نیاز به تعویض پانسمان در منزل باشد. قبل از انجام پانسمان دست های خود را با آب و صابون بشویید و سپس پانسمان را با رعایت نکاتی که به شما آموزش داده شده، تعویض نمایید.

محل بخیه جراحی روی ستون فقرات را بررسی نمایید) توسط همراه و یا در آینه). در صورتی که در بین بخیه ها ترشح خون آلود و یا ترشح چرکی مشاهده می نمایید با پزشک خود در میان بگذارید.در محل جراحی ممکن است لوله ای جهت خروج ترشحات داشته باشید که درن نام دارد و توسط جراح شما خارج می گردد.

پس از ترخیص: جهت استحمام با پزشک و پرستار خود مشورت نمایید . فقط در صورت اجازه پزشکتان اجازه استحمام دارید. در صورتی که می توانید حمام در تخت انجام داده و محل جراحی شده را در معرض آب قرار ندهید، می توانید سایر بخشهای بدن خود را بشویید، در غیر اینصورت تا زمان اجازه پزشک، به حمام نروید.

در منزل حتما راه بروید، راه رفتن به پیشگیری از ایجاد لخته در پاهای شما کمک می کند و از مراقبت های مهم پس از جراحی شماست. از نشستن طولانی مدت خودداری نمایید.

از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.



K-B:01-15-00



بیمارستان کسری

بعد از جراحی دیسک بین مهره ای ستون فقرات، چگونه از خود مراقبت کنیم



جراحه ستون فقرات

تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

در صورتی که در ساق پای خود، سفتی، گرما، درد، تورم و تغییر رنگ داشتید، راه نروید و به کمک ویلچر و همراهتان به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

مددجوی عزیز، مراجعه بعدی شما به درمانگاه و یا مطب، پیگیری خارج ساختن بخیه ها اهمیت فراوانی دارد.



بهتر است طبق هماهنگی با پزشکتان و در صورت داشتن اجازه، ورزش های زیر را انجام دهید.

روی زمین به پشت دراز بکشید، کف پای خود را روی زمین قرار دهید، دستها را کنار خود روی زمین قرار دهید و عضلات شکم را منقبض و منبسط کنید، هر بار انقباض و انبساط را حدود پنج ثانیه نگه دارید و در بین تمرین نفس عمیق بکشید.



رانندگی بسته به شرایط شما و در زمان اجازه پزشکتان باید آغاز گردد.

توالف فرنگی استفاده کنید. در کنار توالف فرنگی و در حمام دستگیره نصب نمایید تا به ایستادن و نشستن ایمن شما کمک نماید. از فرش حمام استفاده کنید سایر سطوح لغزنده منزل را نیز با کفپوش ایمن بپوشانید تا احتمال سقوط را به حداقل برسانید.

از وسایل کمکی برای لباس پوشیدن استفاده نمایید، مانند: گیره دسته بلند، پاشنه کش کفش دسته بلند و از اطرافیان خود برای انجام امورتان کمک بگیرید.

سرفه و تنفس عمیق داشته باشید، زیرا به جلوگیری از ایجاد عفونت در ریه های شما کمک می نماید.

از مهم ترین داروهایی که باید در منزل استفاده نمایید: آمپول **انوکساپارین** است. بر طبق صلاحدید پزشکتان، در اطراف ناف، تزریق زیر جلدی نمایید.



هر کدام از علائم زیر را داشتید به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید: افت هوشیاری، تنگی نفس، تب بیشتر از 38/5، خونریزی یا ترشح چرکی از محل بخیه ها، درد در محل جراحی.