

دیسک کمر

جابجایی دیسک بین مهره ای ممکن است به صورت روی هم خوابیدن ، فتق یا پارگی دیسک ایجاد شود. در فتق یا پارگی دیسک ، هسته دیسک به داخل کانال نخاعی بر آمده می شود و باعث ایجاد فشار بر روی ریشه عصب می گردد.

عوامل خطر زا :

استرس های شغلی ، کار سنگین ، ورزش سخت ، سقوط ، تصادف ، بلند کردن اشیاء سنگین ، عضلات ضعیف شکم و پشت. فتق دیسک در مردان شایع تر است . دیسک کمر در سنین ۲۰-۴۵ سال بیشتر است.

نشانه ها :

درد کمر و گرفتگی عضلانی که به یکی از مفاصل ران و ار آنجا به ساق پا انتشار می یابد و اعمالی مثل خم شدن ، بلند کردن اشیاء ، زور زدن ، سرفه و عطسه کردن باعث تشدید درد می شود و استراحت از شدت آن می کاهد.

سایر علائم عبارتند از : محدودیت حرکت ، اسپاسم و ضعف عضلانی ، اختلال حسی.

عوارض احتمالی :

اختلال عصبی ، اختلال عملکرد روده و مثانه .

تشخیص :

معاینه فیزیکی ، رادیوگرافی ، سی تی اسکن ، ام آر آی ، میلوگرافی ، الکترومیوگرافی و ...
درمان : استراحت در بستر ، مسکن ها ، داروهای ضد التهاب ، شل کننده های عضلانی .

جراحی :

اگر عملکرد حسی و حرکتی را از دست بدهید ، یا اختلال در عملکرد روده و مثانه و درد مقاوم به درمان باید جراحی کرد.

آموزش به بیمار :

استراحت در بستر بر روی تشک سفت برای ۲ هفته ، باید در وضعیت صحیح و راحت قرار بگیری در وضعیت نیمه نشسته همراه با خم کردن مختصر ران و زانو ، عضلات پشت شل می شود. برای خارج شدن از بستر ، ابتدا به یک پهلو خوابیده و بعد در همین حالت بتهیند. استفاده از گرمای مرطوب و ماساژ ، به شل شدن عضلات سفت کمک میکند .

✓ با کمک فیزیوتراپیست یک برنامه ورزشی تدوین کنید . شنا کردن بهترین ورزش می باشد.

✓ به تدریج فعالیت های طبیعی را شروع کنید. از بلند کردن اجسام سنگین ، خم کردن کمر و نشستن روی صندلی نرم به مدت طولانی خودداری کنید.

✓ وزن زیاد باعث فشار آمدن روی نخاع می شود پس نباید زیاد چاق شوید.



رژیم غذایی :

رژیم غذایی پر فیبر مثل میوه ، سبزی. برایتان مفید است.

دارو درمانی :

اگر داروی ضد التهاب مثل ایبوپروفن ، ناپروکسن ، به شما دادند ، برای جلوگیری از تحریک معده ، این دارو را با غذا یا ضد اسید مصرف کنید.

آموزش های لازم بعد از عمل دیسک کمر :

- برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب یک بالش زیر سر گذاشته و زانو ها کمی بلند شوند ، در این حالت عضلات پشت در حالت استراحت قرار می گیرند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
آذربایجان غربی معاونت امور درمان

مرکز آموزشی درمانی تخصصی و فوق تخصصی
قلب و عروق سیدالشهداء (ع)



کتاب بروشور آموزشی شماره: ۳۴

عنوان بروشور: دیسک کمر

منبع: شوارتز

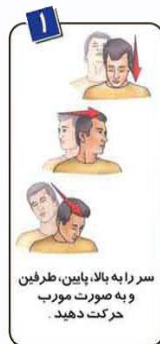
تاریخ تهیه: خرداد ماه ۱۳۹۲

■ فعالیت جنسی را به تدریج از سر بگیرید ، برای کاهش کشش عضلات پشت از وضعیت مناسب (پهلوی یا خوابیده به پشت) استفاده کنید.

■ تا بهبودی کامل رانندگی نکنید ، از فعالیت های سنگین و ورزش هایی که نیاز به چرخش کمر و پاها دارد تا ۲-۳ ماه بعد از عمل اجتناب کنید.

■ برای رفع گرفتگی عضلات کمر ، گرمای موضعی خوب است.

■ در صورت بروز علائم عفونت مثل : قرمزی ، تورم ، تشدید درد و حساسیت ، تب بالای ۳۸/۹ درجه سانتی گراد یا تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم به پزشک مراجعه کنید.



سر را به بالا، پایین، طرفین و به صورت مورب حرکت دهید.



شانه ها را تا حد امکان بالا ببرید و مکت کنید.



انگشتان را پشت سر قلاب کنید و آرنج ها را به عقب بکشید.

- از قرار گرفتن در وضعیت نیمه نشسته به جز برای اجابت مزاج خود داری کنید . برای خارج شدن از بستر، اول به یک پهلو بخوابید و بعد در همین حالت بنشینید و به آهستگی تغییر وضعیت بدهید.

مراقبت پس از ترخیص در دیسک کمر :

■ از سرگیری فعالیت ها را به تدریج شروع کنید . زیرا ترمیم و بهبودی بیش از ۶ هفته طول می کشد.

■ به هنگام نشستن پایتان را بر روی یک چهار پایه قرار بدهید به طوریکه زانو ها بالاتر از لگن قرار بگیرد.

■ به هنگام ایستادن به طور متناوب یک پا را روی چهار پایه کوتاهی قرار دهید تا از کشش عضلات پشت جلوگیری شود.

■ هنگام راه رفتن از کفش مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.

