

در فترت دیسک بین مهره‌ای قسمت مرکزی دیسک به سمت قسمت لبه‌ای دیسک رانده می‌شود و در نتیجه دیسک را تحت فشار قرار داده و معمولاً قبل از پاره شدن دیسک تغییرات فرسایشی همراه با درد به مرور زمان بوجود می‌آید.

علائم دیسک کمر:

- ❖ درد کمر بیش از سه ماه بدون بهبود و انتشار آن به طرف پایین پاها
- ❖ اختلال در راه رفتن و حرکت ستون مهره‌ها
- ❖ اختلال در قدرت حرکتی و حس پا
- ❖ گرفتگی عضلات کنار مهره‌ای و افزایش گودی کمر
- ❖ غیر طبیعی شدن شکل ستون فقرات

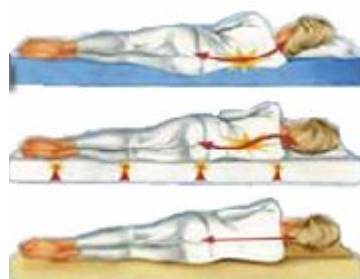
تشخیص:

- ❖ مراجعه به پزشک جراح مغز و اعصاب یا جراح ارتوپد
- ❖ اسکن استخوان و مطالعات خونی
- ❖ توموگرافی کامپیوتری (CT اسکن)
- ❖ تصویر برداری رزونانس مغناطیسی (MRI)
- ❖ الکترومیوگرام

درمان:

- ❖ استفاده از کمپرس گرم در ناحیه‌ی درد ۱۰ تا ۲۰ دقیقه چند بار در روز بسیار موثر می‌باشد.
- ❖ استراحت در بستر به مدت دو روز بر روی تشک سفت و بی حرکت کردن ستون مهره‌ها با استفاده از کمربند طبی؛

❖ در صورت عدم پاسخ به درمان‌های فوق انجام عمل جراحی.



آموزش قبل از عمل:

- ❖ در تاریخ تعیین شده جهت بستری شدن به پذیرش بیمارستان مراجعه نمایید.
- ❖ آزمایشات قبلی و عکس‌های موجود را همراه خود بیاورید.
- ❖ در بدو بستری برای شما آزمایشات و تست‌های تشخیصی و مشاوره‌های پزشکی مورد نیاز انجام خواهد شد.
- ❖ اگر شما مبتلا به بیماری خاصی هستید و یا دارویی مصرف می‌کنید و یا به دارو یا ماده‌ی خاصی حساسیت دارید، حتماً به پزشک معالج و پزشک بیهوشی خود اطلاع دهید؛ زیرا ممکن است قبل از عمل به دارو یا مراقبت خاصی نیاز داشته باشید.
- ❖ اگر آسپرین مصرف می‌کنید از ۷ الی ۱۰ روز قبل از عمل آنرا قطع کنید.
- ❖ ۸ الی ۱۰ ساعت قبل از عمل ناشتا بمانید.

❖ کلیه‌ی زیور آلات و لوازم فلزی، گل سر، سنجاق، اندام مصنوعی (لنز، دندان مصنوعی و غیره) را از خود جدا کنید.

❖ در روز عمل به طور کامل معاینه شده و علائم حیاتی شما (نبض، فشارخون، تعداد تنفس و درجه حرارت) کنترل می‌شود.

❖ معمولاً عمل جراحی تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.

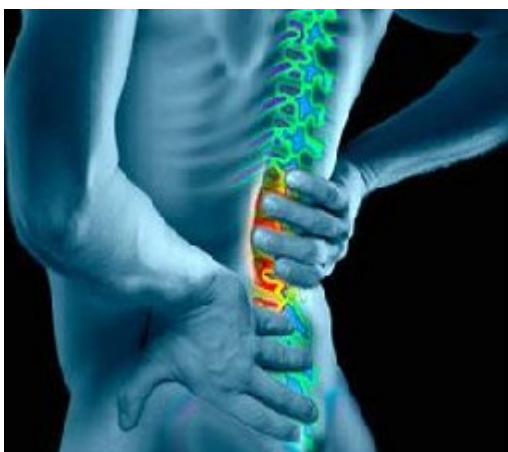
❖ در حالیکه بر روی برانکارد قرار دارید به اتاق عمل منتقل خواهید شد.

آموزش بعد از عمل:

- ✓ تا رسیدن به هوشیاری کامل نباید از راه دهان چیزی بخورید مایعات و داروهای مورد نیاز از طریق داخل رگی برای شما تزریق می‌گردد و کم کم رژیم مایعات و بعد رژیم معمولی طبق نظر پزشک برای شما آغاز می‌شود.
- ✓ بعد از عمل به صورت طاقباز بخواهید.
- ✓ برای پایین آمدن از تخت ابتدا به کمک پرستار در لبه تخت قرار بگیرید، سپس با حمایت کمربند طبی که قبلاً به کمر خود بسته‌اید آرام و با گام‌های شمرده شروع به راه رفتن کنید.
- ✓ پانسمان شما طبق نظر پزشک معمولاً ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی تعویض می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No4



در مورد دیسک کمر چه می دانید؟

تابستان ۱۳۹۹
پمفلت آموزشی مددجو

صحیح ورزش را آموزش خواهد داد.

علائم هشدار دهنده:

هرگونه ضعف عضلانی و بیحسی و یا مورمور شدن و یا
نداشتن حس و حرکت انگشتان پا را سریعاً به پزشک
خود اطلاع دهید.

در صورت علائم عفونت نظیر تب، قرمزی محل زخم
و یا ترشح از محل بخیه ها و تورم و سفت شدن محل
زخم و زیاد شدن درد را به پزشک خود اطلاع دهید.

بالا ریزی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

و یا <http://www.ziaieian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaieian@tums.ac.ir

مراقبت در منزل:

تعوین پانسمان در منزل روزی یکبار با گاز استریل
انجام شود.

در هنگام راه رفتن یا نشستن کمر بند طبی ببندید
(خودداری از رانندگی به مدت ۶ هفته پس از عمل).

حرکات اضافی کمر محدود شود و از حرکات
ناگهانی و چرخش های تکرار شونده پرهیز گردد.

هنگام نشستن از صندلی استفاده کنید.

از پوشیدن کفش های نامناسب و پاشنه بلند اجتناب
گردد.

از پله ها بالا و پایین نروید.

از توالف فرنگی استفاده نمایید.

وزن مناسب را با انجام ورزش های ملایم زیر نظر
فیزیوتراپ حفظ نمایید (اضافه وزن بدن، فشار زیادی
روی قسمت تحتانی کمر ایجاد می کند).

در طی ایستادن طولانی مدت، یک پا را روی پله و یا
چهار پایه قرار دهید.

طی ۴ هفته اول از خم شدن پرهیز کنید.

در ویزیت های بعد از عمل پزشک معالج نحوه ی