



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج
(آموزش به بیمار)

تروما به ستون فقرات



آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه
نمائید.

Samenalhojahhp.sirums.ac.ir/fa

مراقبت پس از عمل جراحی:

- از محل عمل جراحی مراقبت به عمل
آورید. تب، قرمزی، خونریزی، خروج ترشح از زخم
، افزایش درد رابه اطلاع پزشک برسانید. معمولا علائم
عفونت با تشدید درد کمر شروع می شود.
- فعالیت های خود را تعدیل و اصلاح کنید.
- از نشستن به جز اجابت مزاج خودداری کنید.
- جهت اجابت مزاج از توالت فرنگی استفاده کنید
- از گرما جهت شل شدن اسپاسم عضلانی میتوانید
استفاده کنید.
- تا ۶ ماه پس از عمل جراحی از انجام فعالیت های
سنگین خودداری کنید.
- از انجام فعالیت هایی که موجب کشیدگی و
خمیدگی ستون فقرات میشود خودداری کنید.

• محل عمل را روزانه، با سرم یا داروهای تجویز
شده شستشو دهید.

• نماز را تا ۶ ماه پس از عمل نشسته
بخوانید.

• در صورت مشاهده هرگونه علائم و

نشانه های مربوط به عفونت محل عمل

(قرمزی، ورم، درد و ترشح چرکی) و یا در صورت

بروز درد و یا شدت بیشتر نسبت به قبل از عمل

به پزشک مراجعه کنید

• پس از دو هفته، جهت کشیدن بخیه و

کنترل مراجعه کنید

• قبل از کشیدن بخیه ها، ۵ روز بعد از عمل

جراحی می توانید استحمام کنید.

اهداف توان بخشی:

• کاهش درد، • بازگرداندن تحرک،

بازگشت بیمار تا حدالامکان به حالت

پیش از آسیب می باشد.

پزشک شما ممکن است فیزیوتراپی

برای شما توصیه نماید.

منبع: کتاب پرستاری جراحی برونر سوارث



جدی ترین خطر همراه با آسیب ستون فقرات
صدمه به نخاع است چنین آسیبی ممکن است
سبب از دست رفتن توان حرکتی و یا حس در
نواحی پایین تر از قسمت آسیب دیده شود. آسیب
های طناب نخاعی به علت صدمات وارده بر هر
بخش از ستون فقرات از جمله مهره ها، رباطها
یا دیسک های بین مهره ای رخ می دهد. آسیب
طناب نخاعی ممکن است باعث از دست رفتن
کارکرد اندام ها در پایین سطح جراحی واز
جمله ایجاد فلج شود. ستون فقرات به علت
نزدیکی به سیستم عصبی نخاع جایگاه بزرگی
در سلامت انسان دارد.

علت:

- تصادف با اتومبیل یا موتورسیکلت
- سقوط از ارتفاع، آسیبهای ورزشی
- اعمال خشونت آمیز مانند زخم گلوله
- آسیبهای جدی دیگر



توصیه های لازم به بیماران مبتلا به درد پشت و کمر:

- از ایستادن یا راه رفتن و نشستن به
مدت طولانی خودداری شود
- در هنگام ایستادن یک پای خود را روی
چهارپایه ای کوتاه قرار دهد
- توجه داشته باشید که فشار روی پشت
و کمر در حالت نشسته نسبت به حالت
ایستاده بیشتر است
- از کار کردن در وضعیت خم شده به
جلو خودداری کنید
- در هنگام رانندگی برای راحتی
بیشتر صندلی اتومبیل را حداً امکان جلو
ببرید
- به طور متناوب استراحت کنید زیرا
خستگی باعث گرفتگی عضلات پشت
میشود
- تخته محکمی زیر تشک بگذارید
- در حالت خوابیده به پهلو مفصل زانو و
ران را خم کنید و بالش زیر سر و
بالشی بین زانوها بگذارید
- در حالت خوابیده به پشت بالش زیر



- زانوها بگذارید تا گودی کمر کمتر شود
- برای بلند کردن اشیا از سطح زمین
زانوها را خم کرده و کمر راست باشد و
به جلو خم نشود.
- از چرخاندن تنه، بلند کردن اشیا سنگین
بالاتر از سطح کمر و کشیدن اشیای سنگین
جدا خودداری کنید.
- ورزش های مخصوص پشت را روزی
۲ بار انجام دهید و آن را به تدریج
افزایش دهید.
- مراقب کنترل وزن خود باشید.
- بدن انسان در حالت ایستاده فشار بسیار
زیادی را بر ستون فقرات وارد میکند
لذا از ایستادن به مدت طولانی
خودداری شود.
- ضربه و شکستگی اگر درست درمان
نشود ممکن است منجر به آسیب نخاع
و فلج شود بر حسب نوع شکستگی
روش های جراحی مختلفی بکار می رود.

