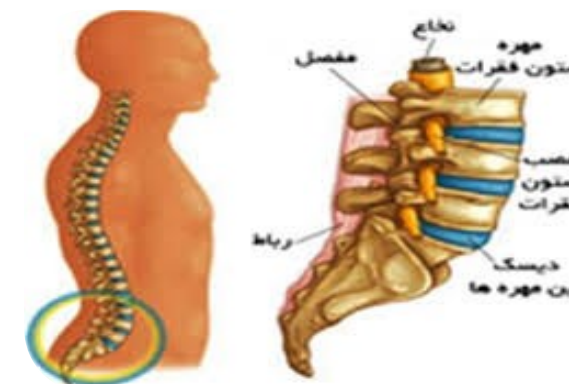




دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج
(آموزش به بیمار)

هرنی دیسکال

(دیسک کمر)



آخرین بازنگری فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

از انجام کلیه فعالیت هایی که شامل خم و
راست شدن ، چرخیدن کمر و بلند کردن
وزنه یا اشیاء می باشد باید تا زمانیکه
توسط پزشک تایید شده است ، خود داری
شود.

ایستادن :

✓ از ایستادن و نشستن به مدت طولانی
خود داری کنید. از کار کردن در وضعیت
خم شده به جلو خودداری کنید.

نشستن:

✓ در هنگام نشستن باسن را کاملاً در عقب
صندلی بگذارید تا فضای خالی بین
نواحی کمر و پشتی صندلی از بین برود.

بلند کردن اشیاء:

✓ برای بلند کردن اشیاء از کف زمین ،
بدین صورت عمل کنید در حالیکه پشت
راست و مستقیم است بنشینید و آن را به
آهستگی بردارید.

پیاده روی در سطح صاف ، ورزشی ایمن و
موثر برای بیمارانی است که عمل جراحی
کمر داشته اند. توصیه می شود سرعت و
مقدار راه رفتن در خارج از منزل به تدریج
افزایش پیدا کند و استراحت متناوب بین
فعالیت ها وجود داشته باشد.

در صورت بروز علائم زیر هر چه سریعتر به
پزشک اطلاع دهید :

ظهور علائم (سرگیجه ، ضعف ، کاهش
حس و حرکت در انگشتان دست و پا)



منبع: کتاب مرجع داخلی - جراحی برونر
سودارث



هرنی دیسکال دیسک کمر:

دیسک بین مهره‌ای که به صورت بالشتک یا صفحه‌ای بین دو جسم مهره در ستون فقرات قرار می‌گیرد و جذب کننده فشارهایی است که به ستون مهره‌ها وارد می‌شود. بنابراین دیسک‌ها همانند یک کمک فنر، ضربات وارده به ستون فقرات را خنثی می‌کنند. این عناصر به هنگام اعمال فشار، قابلیت تغییر شکل داشته و بدین طریق شدت ضربات را کاهش می‌دهند.

فتق دیسک می‌تواند بعلت ساییدگی تدریجی و پارگی خود به خود بخصوص در افرادی که کار نشسته دائمی دارند اتفاق افتد اما در اشخاصی که به حمل و نقل اجسام سنگین اشتغال دارند بیشتر از افراد دیگر است.

نشانه‌ها:

۱) آسیب‌های دیسک معمولاً درد موضعی ایجاد می‌کنند که می‌تواند به علت صدمه قسمت محیطی دیسک باشد و یا به علت التهاب هسته دیسک که هنوز به مرحله فتق نرسیده‌است.



۲) علامت بالا آوردن پا: درحالی که بیمار دراز کشیده‌است معاینه کننده از زیر پاشنه پای بیمار را گرفته و آرام پای بیمار را بلند می‌کند. اگر فتق دیسک بوجود آمده باشد در حدود زاویه ۴۵ درجه درد تشدید می‌یابد.

۳) کاهش قدرت عضلات: ضعف عضلانی می‌تواند از علائم فتق دیسک‌های مزمن باشد مثلاً در فتق دیسک مهره گردن، کاهش قدرت مشت کردن انگشتان دست و در دیسک کمری کاهش قدرت بالا آوردن مچ پا یا انگشت شست پا دیده می‌شود.

۴) کاهش حس سطحی و عمقی پوست

۵) اختلال دفع ادرار و مدفوع

۶) لنگیدن: ضعف یا فلج عضلات مربوط

به ریشه عصبی گرفتار شده بخصوص در عضلات ناحیه لگن می‌تواند باعث بروز لنگیدن در بیمار شود.



مراقبت های بعد از عمل:

از آنجایی که بخش اصلی بهبودی بعد از عمل در منزل صورت می‌گیرد لطفاً به نکات زیر توجه کنید:

مراقبت از زخم:

- ✓ پانسمان زخم با توجه به نظر پزشک
- ✓ معالجه تعویض شود - هرگونه ترشحات عفونی و چرکی و یا آبی باید به پزشک گزارش شود.
- ✓ سیگار کشیدن التیام زخم را به تأخیر می‌اندازد، بنابراین سیگار کشیدن را ترک نمایید.
- ✓ رژیم غذایی متنوع شامل میوه ها و سبزیجات تازه و مواد پروتئینی در التیام زخم کمک کننده هستند.

فعالیت:

- ✓ برای بیمار توالف فرنگی تهیه شود.

