آموزش به بیمار

کد ۴۵

دیسک کمر



تنظیم کننده: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

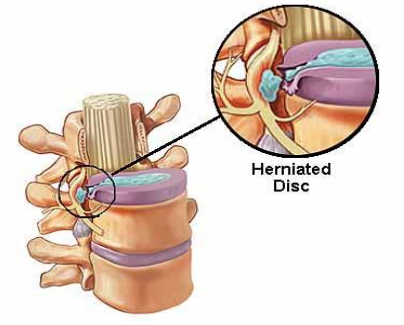
تایید کننده: دکتر جابر حاتم پریخان (متخصص جراحی مغز و اعصاب، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

دکتر محسن نبیونی (متخصص جراحی مغز و اعصاب، فلوشیپ ستون فقرات، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

http://hrmc.iums.ac.ir/



فتق دیسک کمر

فتق دیسک کمر به بیرون زدگی دیسک بین مهره‌های کمری گفته می‌شود. این عارضه معمولا باعث درد کمر همراه با گرفتگی عضلانی می‌شود که به اندام تحتانی در مسیر عصب گرفتار انتشار پیدا می‌کند.

درد با انجام فعالیت‌هایی مانند خم شدن، بلند شدن و فشارها و کشش های ناشی از سرفه و عطسه تشدید شده و معمولا با استراحت کردن در بستر برطرف می‌شود.

مراقبت در منزل:

بیمار گرامی رعایت موارد زیر می‌تواند به شما در سپری کردن دوره نقاهت کمک نماید:

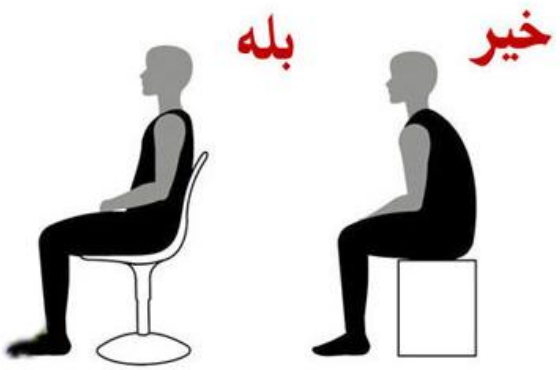
کنترل وزن:

- وزن خود را درحد مطلوب حفظ نمایید.

طریقه درست ایستادن و راه رفتن:

- طوری بایستید که گوش ها، شانه ها و مفاصل ران تان در یک خط مستقیم قرار گیرند. در حین راه رفتن این وضعیت را حفظ نمائید.
- از ایستادن به مدت طولانی در یک وضعیت اجتناب کنید.
- در زمان راه رفتن از کفش های نرم و راحت با پاشنه ۴-۳ سانتی‌متر استفاده کنید.

- در صورتی که حین راه رفتن می‌خواهید به سمت راست یا چپ تغییر جهت دهید، ابتدا پاهایتان را به سمت مورد نظر حرکت داده و سپس کل تنه را بچرخانید.
- در موقع نشستن از صندلی با تکیه گاه کاملاً سفت و صاف استفاده نمائید.



- از نشستن به مدت طولانی اجتناب کنید، پس از مدت کوتاهی نشستن کمی‌قدم بزنید و مجدداً بشینید.
- ارتفاع میز کارتان متناسب با صندلی‌تان باشد.
- طوری روی صندلی بشینید که زانوهایتان تقریباً هم سطح باسن قرار گیرد. به همین جهت یک چهارپایه زیر پاهایتان قرار دهید.
- زمانی که می‌خواهید از وضعیت نشسته بلند شوید به جلوی صندلی بیائید و با صاف کردن پاها و بدون خم کردن کمر به جلو از جا برخیزید.

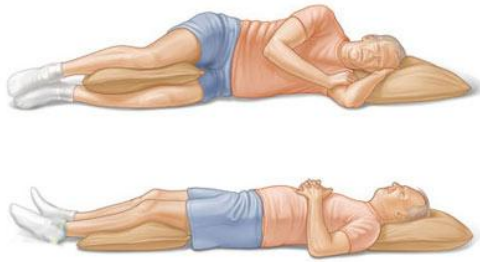
طریقه بلند کردن وحمل کردن اشیاء:



- درموقع بلند کردن اشیاء، حتی سبک ترین شیء از روی زمین از خم کردن کمر خودداری نمائید و زانوهایتان را خم کرده و در نزدیک ترین فاصله نسبی به شیء بشینید و آنرا بلند کنید.

طریقه خوابیدن و برخاستن از بستر:

- اگر از تخت های فنری استفاده می‌کنید یک تخته سفت زیر تشک خود قرار دهید.
- حتی‌الامکان روی شکم نخوابید.
- اگر طاق‌باز می‌خوابید یک بالشت زیر زانوهایتان قرار دهید.



- در زمان برخاستن از بستر ابتدا به پهلو بچرخید و در حالی‌که بر روی تخت فشار وارد می‌کنید در وضعیت نشسته قرار گیرید.

