

فتق دیسک کمر



فتق دیسک کمر به بیرون زدگی دیسک بین مهره‌های کمری گفته می‌شود. این عارضه معمولاً 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 کشش‌های ناشی از سرفه و عطسه تشدید شده و معمولاً 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:

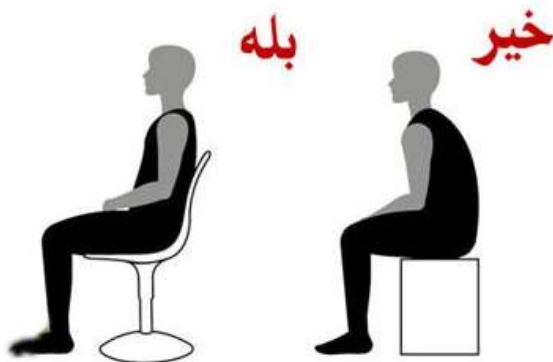
کنترل وزن:

♦ وزن خود را در حد مطلوب حفظ نمایید.

طریقه درست ایستادن و راه رفتن:

♦ طوری بایستید که گوش‌ها، شانه‌ها و مفاصل ران‌تان در یک خط مستقیم قرار گیرند. در حین راه رفتن این وضعیت را حفظ نمایید.

- ◆ از ایستادن به مدت طولانی در یک وضعیت اجتناب کنید.
- ◆ در زمان راه رفتن از کفش های نرم و راحت با پاشنه ۳-۴ سانتی متر استفاده کنید.
- ◆ در صورتی که حین راه رفتن می خواهید 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 نمایید.



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

طریقه بلند کردن و حمل 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 می کنید یک تخته سفت زیر تشک خود قرار دهید.
- ◆ حتی الامکان روی شکم نخوابید.
- ◆ اگر طاق باز می خوابید یک بالش زیر زانوهایتان قرار دهید.



- ◆ در زمان برخاستن از بستر ابتدا به پهلو بچرخید و در حالی که بر روی تخت فشار وارد می کنید در وضعیت نشسته قرار گیرید.



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۴۵

دیسک کمر



مطیم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا
سلامت)

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

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۴۴۳۵۱

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