

باید ها و نبایدها پس از عمل جراحی دیسک کمر



بیمارستان پارسیان شهرکرد

۰۳۸-۳۱۵۰

شهرکرد-جاده دانشگاه آزاد-منظریه

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir

در صورت بروز علائم زیر مشکل خود را به شماره
۰۹۱۳۷۰۲۷۰۰۶ پیامک کنید؛

*افزایش تورم و قرمزی محل جراحی.

*افزایش ناگهانی درد یا دردی که به مسکن جواب ندهد.

*افزایش ترشحات زخم یا تغییر رنگ ترشحات.

*تب بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد.

*درد قفسه سینه یا تنگی نفس.

*تورم، درد و قرمزی ساق پا.

*سردرد که با نشستن بدتر می شود.

*ترشح آبکی از محل زخم.

*اختلال در کنترل دفع ادرار یا مدفوع

در صورتی که در بیمارستان تخصصی پارسیان تحت عمل
جراحی قرار گرفته و از یک هفته بعد از عمل تا یک ماه دچار
تب، التهاب (قرمزی)، ورم و ترشحات بخیه های ناحیه عمل
شدید به پزشک معالج مراجعه و یا با شماره ۰۳۸-۳۱۵۰
(بخش مربوطه) تماس حاصل فرمایید.

*پس از ۶ هفته فیزیوتراپی را طبق دستور پزشک می توانید شروع
کنید.

*کنترل وزن یکی از عوامل مهم در روند بهبودی است.

*از توالف فرنگی استفاده کنید.

*بیمارانی که تحت عمل جراحی فیکساسیون ستون فقرات قرار
گرفته اند تا ۳ ماه باید از بریس استفاده نمایند. بریس ها
می بایست موقع خواب باز و موقع شستن و ایستادن و راه رفتن
بسته شوند. البته باید به پوست زیر بریس توجه شود و مراقبت
کافی داشته باشید تا از پیدایش زخم جلوگیری شود.



به دلیل اینکه مدت اقامت بیماری که تحت عمل جراحی دیسک کمر قرار گرفته ، در بیمارستان کوتاه می باشد. بخش اصلی درمان و بهبودی در منزل صورت می گیرد لذا بیمار و خانواده وی باید در مراقبت های پس از عمل نکات زیر را رعایت نمایند:

هفته اول پس از جراحی :

*بعد از ترخیص از بیمارستان رژیم غذایی عادی خود را داشته باشید.

*به هیچ وجه نباید خم شوید، نباید چیزی را هل دهید، جسمی را از روی زمین بلند نکنید و به کمر خود چرخش ندهید.

*تعویض پانسمان هر روز انجام شود.

*در هنگام تعویض پانسمان محل جراحی باید از نظر قرمزی، تورم یا ترشح کنترل شود.

*اگر کمی ترشح مایع خونا به ای مشاهده شد غیرعادی نیست.

*روی محل برش جراحی به طور مستقیم شسته نشود.

*کرم، لوسین، پماد، الکل در محل زخم جراحی استفاده نشود.

*۵ روز پس از جراحی دوش بگیرید. در هنگام دوش گرفتن تنها با آب، زخم را مرطوب کرده.

* اگر محل عمل خشک و تمیز باشد پس از ۵ روز نیاز به پانسمان نمی باشد.

*در صورت داشتن درد از داروهایی که برایتان تجویز شده است (استامینوفن، بروفن، دیکلوفناک یا ناپروکسن) استفاده کنید.

*به عنوان مسافر می توانید سوار ماشین شوید (حداکثر ۲۰ دقیقه)

*برای نشستن از یک صندلی با پشتی صاف استفاده نمایید و بیشتر از نیم ساعت در هر نوبت نباید بنشینید.

*روی شکم نخوابید. در حالت خوابیده به پهلو بین زانو ها و پشت کمر بالش بگذارید.

*از جوراب های واریس استفاده کنید. این جوراب ها سبب بهبود گردش خون می شود و خطر ایجاد لخته خون در پاها را کاهش می دهد.

هفته دوم پس از جراحی:

*اولین ویزیت پس از عمل در این هفته انجام می شود.(۱۰ روز پس از عمل) لیستی از سوالات خود تهیه کنید تا موقع اولین ویزیت از پزشک خود بپرسید.

*فعالیت زناشویی ممنوع است.

*کارهای سبک منزل بلامانع است. می توانید غذا بپزید به شرطی که خم نشوید یا جسم بیشتر از ۵ کیلوگرم بلند نکنید. از جارو زدن اکیدا خودداری کنید.

*اگر تحمل دارید تا ۱ کیلومتر در روز هم می توانید قدم بزنید. باید به تدریج راه رفتن را افزایش دهید. هدف آن است که اولین ویزیت شما توسط پزشک بتوانید حداقل نیم کیلومتر راه بروید.

هفته سوم پس از جراحی:

اگر درد ندارید فعالیت زناشویی بلامانع است.

قدم زدن و کارهای منزل را در حد امکان بیشتر کنید.

هفته چهارم پس از جراحی:

*به تدریج راه رفتن را تا ۲ کیلومتر افزایش دهید.

*کارهای منزل را بیشتر انجام دهید.

*اجسام را تا ۵ کیلوگرم می توانید جابجا کنید.

*می توانید به کارت ان باز گردید.

*در حد تحمل می توانید خم شده یا چیزی را بلند کنید (از زانو خم شوید نه کمر)

*می توانید از پله ها بالا بروید البته سعی کنید یک پله یک پله بالا و پایین بروید.

چند نکته:

*باید توجه داشته باشید که داشتن احساس درد در کمر، بی حسی، سفتی و کرختی پا بعد از عمل غیر معمول نیست و حتی بی حسی از چندین هفته تا چندین ماه ممکن است وجود داشته باشد.

*در روزهای پس از عمل ممکن است دردهایی شبیه دردهای قبل از عمل حس کنید، نگران این دردها نباشید. ولی اگر دردها شدید و غیرقابل تحمل شدند به پزشک خود اطلاع دهید.

سیگار کشیدن ترمیم زخم را به تعویق می اندازد، حداقل ۴ تا ۶ ماه پس از جراحی سیگار نکشید.

*۴ الی ۶ هفته بعد از عمل رانندگی نکنید. بعد از ۶ هفته به ازاء هر ۴۵ دقیقه رانندگی باید پیاده شوید و ۵ الی ۱۰ دقیقه قدم بزنید. در ضمن در صورت استفاده از داروهای ضد درد رانندگی نکنید.