

دیسک کمر

مهره ها بوسیله صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا می شوند. اگر دیسک دچار بیرون زدگی و یا پارگی شود این قسمت بیرون زده روی نخاع یا رشته های نخاعی فشار وارد می کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به پاها می شود. پارگی دیسک کمری بیماری سیاتیک نیز نامیده می شود.

علل ایجاد پارگی دیسک

از حدود ۱۵ سالگی به بعد دیسک بین مهره ای دچار تغییراتی می شود که اجتناب ناپذیر است این تغییرات به کاهش میزان آب موجود در دیسک و کاهش انعطاف پذیری آن منجر می شود. در صورت فشار نامناسب به دیسک فرسوده، دیسک دچار پارگی یا بیرون زدگی می شود.

درمان پارگی دیسک

در موارد شدید که پارگی دیسک سبب ناتوانی فرد در حرکت و یا فلج اندامهای تحتانی و یا بی اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع شود نیاز به جراحی پیدا می کند. مراقبت های بعد از جراحی دیسک کمر استفاده از داروهای ضد درد در صورت ضرورت هیچ اشکالی ندارد. پانسمان ناحیه جراحی شده با نظر پزشک انجام می شود و گاهی پانسمان ضد آب تا کشیدن بخیه ها روی ناحیه گذاشته می شود.



- در هفته اول بعد جراحی دیسک به پشت نخوابید. خوابیدن روی زخم باعث ایجاد درد می شود، به پهلوها خوابیده و پاها را کمی جمع کنید.
- به محض امکان و ترجیحاً روز اول پس از عمل به راه بیفتید چون حرکت بعد از عمل از احساس ناتوانی بیمار جلوگیری کرده و نیز مسئله مهم تر این است که عوارض ناشی از استراحت در بستر:
- مانند لخته شدن خون در عروق و زخم بستر ، جلوگیری نموده و باعث تسریع حرکات دودی روده ، جلوگیری از یبوست و بهتر شدن ترمیم زخم می شود.





دیسک کم



دائرة آموزش بیمارستان بانک ملی ایران

۱۳۹۶

تهیه کننده: خانم مهربان آهنگر
تأیید کننده: خانم دکتر دیباجی

در هفته دوم تا چهارم:

راه رفتن در مسیرهای طولانی بلامانع است. نشستن در ماشین و یا رانندگی از ۴۵ دقیقه بیشتر نشود.

استحمام می تواند گرفتگی عضلات و اسپاسم عضلانی را کاهش دهد.

پس از ماه اول تا ماه سوم:

نشستن و رانندگی برای مدت کمتر از یک ساعت بلامانع است. راه رفتن محدودیتی ندارد ولی بدن شما تعیین می کند که چقدر راه بروید و خود را خسته نکنید.

پس از سه ماه:

می توانید به زندگی عادی برگردید ولی به خاطر داشته باشید که شما تعداد زیادی دیسک در بین مهره های ستون فقرات خود دارید که احتیاج به مراقبت دارند.

آدرس: تهران، خیابان فردوسی، محوطه ادارات مرکزی بانک ملی

ایران، بیمارستان بانک ملی

تلفن: ۰۲۱-۶۱۴۲۳۷۱۰

WWW.BMIhospital.com

- برای بلند شدن از تخت به پهلو خوابیده و تمام تنه از شانه تا باسن را با هم به حرکت درآورید و در حالی که به تدریج پاها را از تخت آویزان می کنید از پهلو به کمک دست بلند شوید.
- سعی کنید صاف بنشینید و دست ها را کشیده روی زانو قرار دهید.
- استحمام با نظر پزشک انجام می شود.
- استفاده از کمربند مخصوص با صلاح دید پزشک بلامانع است.
- مصرف سبزی های تازه، لبنیات کم چرب و گوشت سفید بسیار مفید است.
- به جای نشستن بیشتر دراز بکشید.
- از توالت فرنگی به جای توالت سنتی برای تمام عمر توصیه می شود.
- هنگام تغییر وضعیت دردهای سوزشی یا احساس سوزن سوزن شدن و کرختی اغلب طبیعی و نگران کننده نیستند معمولاً این دردها با راه رفتن بهبود می یابند.