

عمل جراحی دیسک گردن یکی از روش‌های درمانی مؤثر برای کاهش درد، بهبود عملکرد حرکتی و جلوگیری از آسیب بیشتر به اعصاب نخاعی است. اما موفقیت عمل تنها به جراحی وابسته نیست؛ مراقبت‌های بعد از عمل نقش حیاتی در بهبودی کامل بیمار ایفا می‌کنند.



وضعیت خواب و استراحت

- در هفته اول پس از عمل، بهتر است بیشتر در وضعیت خوابیده باشید.
- برای خوابیدن از تشک سفت و بالش مناسب استفاده کنید.
- برای بلند شدن از تخت، ابتدا به پهلو بچرخید، سپس با کمک دست‌ها بنشینید و بعد بلند شوید.

مراقبت از زخم جراحی

- پانسمان زخم را تمیز و خشک نگه دارید.
- در صورت مشاهده ترشح، قرمزی شدید، بوی بد یا تب، فوراً به پزشک اطلاع دهید.
- زخم با پنبه الکل به صورت روزانه تمیز شود و از شست و شو با سرم استریل خودداری کنید.

- حمام رفتن ۵ روز بعد از جراحی مجاز است. پس از حمام زخم با سشوار متوسط خشک و مجدداً پانسمان شود.
- بخیه بین ۱۰ تا ۱۲ روز بعد از عمل با مشورت پزشک کشیده شود.

فعالیت‌های روزانه

- از نشستن یا ایستادن به مدت طولانی بپرهیزید (بیش از ۳۰ دقیقه بدون استراحت).
- پیاده‌روی آرام روزانه را شروع کنید و به تدریج زمان آن را افزایش دهید. به طور معمول هر یک ساعت ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید.
- از بالا رفتن از پله زیاد، رانندگی طولانی یا نشستن پشت فرمان در هفته‌های ابتدایی بپرهیز کنید.
- خوابیدن به پهلوها و طاق باز مجاز است و خوابیدن روی شکم ممنوع است.
- بستن گردن بند طبی سخت ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل در هنگام نشستن و راه رفتن الزامی است.
- در حالت خوابیده به جای کمر بند از بالشت طبی مناسب استفاده شود.



حرکات ممنوع

- خم شدن به جلو، چرخش ناگهانی گردن و بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۳-۲ کیلوگرم).
- انجام ورزش‌های سنگین، طناب زدن، دویدن یا پریدن تا زمان تأیید پزشک.
- برقرای رابطه جنسی تا ۲ ماه ممنوع است

فیزیوتراپی و ورزش درمانی

- شروع فیزیوتراپی با نظر پزشک معمولاً از هفته دوم یا سوم است و فیزیوتراپی برای تمام بیماران احتیاج نمی‌باشد.
- تمرین‌های تقویتی عضلات کمر و شکم به بازگشت به زندگی طبیعی کمک می‌کند و از روز دوم می‌توان ورزش‌ها شروع کرد.
- پیروی دقیق از برنامه درمانی فیزیوتراپی بسیار مهم است.



داروها

- داروهای ضد درد، ضدالتهاب و شل‌کننده عضلات را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- از مصرف خودسرانه داروهای گیاهی یا مکمل‌ها بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

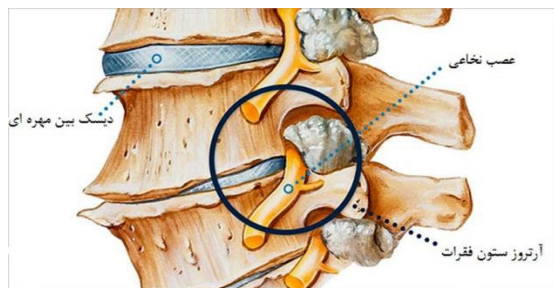


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان رستمانی پارسیان

مراقبت های بعد از عمل

جراحی دیسک گردن



شناسنامه پژوهش آموزشی

عنوان	مراقبت های بعد از عمل جراحی دیسک گردن
تهیه کننده	محمد دست افشان رابط آموزش بخش داخلی_جراحی
سال تهیه	خرداد ماه ۱۴۰۴
ناظر کیفی	منیره اکبر زاد سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر غفارپسند متخصص جراح مغز و اعصاب

- رانندگی پس از جراحی تنها در صورت توانایی نشستن بدون درد و توقف مصرف داروهای خواب آور یا ضد درد قوی مجاز است.



سخن پایانی

رعایت نکات فوق به شما کمک می کند تا دوران نقاهت را با کمترین مشکل پشت سر بگذارید. به توصیه های پزشک، فیزیوتراپیست و پرستار خود به دقت عمل کنید. مراقبت صحیح بعد از عمل، کلید اصلی موفقیت درمان و جلوگیری از عود مجدد بیماری است.

تغذیه مناسب

- رژیم غذایی پر فیبر شامل سبزیجات، میوه ها و غلات کامل برای جلوگیری از یبوست.
- مصرف مایعات کافی (حداقل ۸ لیوان در روز).
- پرهیز از غذاهای چرب، سنگین و یبوست زا.

قاتلین یبوست



در صورت مشاهده علائم زیر سریعاً به

پزشک مراجعه کنید:

- درد شدید و غیرقابل تحمل در پا یا کمر
- تب بالا یا لرز
- ترشح یا قرمزی زیاد در محل زخم
- بی حسی یا ضعف در پاها
- اختلال در کنترل ادرار یا مدفوع (علامت اورژانسی)

بازگشت به کار و رانندگی

- بازگشت به کارهای سبک معمولاً پس از ۴ تا ۶ هفته امکان پذیر است.
- در صورتی که شغل شما فیزیکی و سنگین است، ممکن است این مدت طولانی تر باشد.