

عمل جراحی دیسک کمر 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 کمربند ۴ فنره و کمربند TLSO برای بیماران جراحی دیسک کمر با صلاحدید پزشک به مدت ۴ تا ۶ هفته یا ۶ تا ۸ هفته در هنگام نشستن و راه رفتن الزامی است.
- در حالت خوابیده کمربند احتیاج نیست.



### حرکات ممنوع

- خم شدن به جلو، چرخش ناگهانی کمر و بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۳-۲ کیلوگرم).
- انجام ورزش‌های سنگین، طناب زدن، دویدن یا پریدن تا زمان تأیید پزشک.
- برقراری 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.

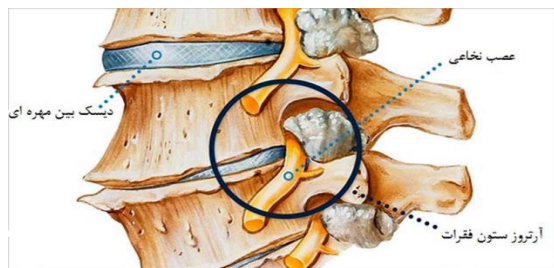


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان رستمانی پارسیان

## مراقبت های بعد از عمل

### جراحی دیسک کمر



#### شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	مراقبت های بعد از عمل جراحی دیسک کمر
تهیه کننده	محمد دست افشان رابط آموزش بخش داخلی_جراحی
سال تهیه	اردیبهشت 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.