

## هو الشافي

((به خدا نگو مشکل بزرگی دارم . به مشکل بگو  
خدای بزرگی دارم))

## مرکز آموزشی و درمانی حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

موضوع :

دیسک کمر

گرد آورنده :

مهدیه زینلی

بخش VIP

تابستان ۸۹

با تشکر از راهنمایی سرکار خانم حیدری زاده



هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد مهره ها به وسیله صفحات انعکاس پذیری به نام **دیسک** بین مهره ها از یک دیگر جدا می شوند . در واقع وجود دیسک کمر بیماری محسوب نمی شود . اما اگر به دلیلی دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی یا فتق شود . این قسمت بیرون زده روی نخاع یا رشته های نخاعی فشار وارد می کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با فشار به پاها می شود .

**علائم دیسک کمری:**

درد در ناحیه لگن

درد در ناحیه پشت پا و کمر

درد در ناحیه گردن و شانه و بازوها

گزگز و مورمور، بی حسی و ضعف در کف دست و انگشتان

**درمانهای دیسک کمر:**

با توجه به شدت بیماری فرق می کند .

در موارد شدید که بیرون زدگی دیسک بزرگ است و سبب فلج شدن و یا بی اختیاری در دفع ادرار و مدفوع می شود جراحی باید به سرعت انجام بشود .

در مواردی خفیف معمولاً یک هفته تا ده روز استراحت نسبی درد را کاهش می دهد .

بیمار باید از نشستن حتی الامکان پرهیز کند .

از برداشتن اشیاهای سنگین خودداری کند .

تجویز داروی مسکن .

آب درمانی

**نکاتی که شما دوست عزیز جهت بهبودی سریعتر**

**بعد از عمل باید رعایت کنید :**

۱- پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۳ تا ۵ کیلو گرم

۲- پرهیز از نشستن یا ایستادن بیش از ۳۰ دقیقه در یک

مرحله

۳- بین ۳ تا ۴ هفته از رانندگی خودداری نمایید .

۴- از خم شدن یا پرخش ناگهانی سرو محل عمل جراحی

خودداری نمایید .



۵- از انجام فعالیت های سنگین تا حداقل ۳ ماه پس از عمل جراحی خودداری نمایید .

در صورت هر گونه از مشکلات زیر مراتب را به پزشک اطلاع دهید :

۱- از بین رفتن حس و حرکت اندام و یا سردی و رنگ پریدگی در آن.

۲- تشدید درد محل عمل و اندامها .

۳- سردرد شدید.

۴- اشکال در صاف ایستادن یا صاف نگهداشتن گردن .

۵- وجود ترشحات خونی زیاد از محل عمل.

۶- سوزن سوزن شدن و درد در ناحیه جراحی .

**جهت کاهش کشیدگی اعصاب و عضلات کمر نکات زیر را رعایت کنید :**



۱- وقتی در وضعیت طاقباز خوابیده اید ، خم کردن زانوها الزامی است .

۲- وقتی در وضعیت به پهلو خوابیده اید ، خم کردن زانوان و جمع کردن پا به داخل شکم لازم است .

۳- وقتی در وضعیت نشسته روی صندلی قرار دارید ، پاها را روی چهار پایه بگذارید .

۴- از زور زدن و سرفه های خشن خودداری کنید .

**دقت در انجام صحیح حرکات در حین فعالیتهای روزانه مثلاً:**

۱- خم کردن زانوها به جای خم کردن کمر حین برداشتن وسیله ای از روی زمین.

۲- هل دادن به جای کشیدن حین جا به جایی لوازم سنگین .

۳- حمل اجسام در حالی که نزدیک به بدن باشند.

۴- از رانندگی طولانی مدت اجتناب کنید.

۵- در زمان نشستن ، ایستادن و راه رفتن ، راستای مناسب بدن را حفظ نمایید .

**پایان**

**به امید بهبودی شما .**

