

## اسپوندوزیس :

به هر نوع بیماری تخریبی مهره های ستون فقرات اسپوندلیوزیس می گویند، که یک نوع آرتزیت فرسایشی مفاصل بین تنه ستون مهره ایجاد می کند و به علت التهابی که به وجود می آید. محدودیت حرکت کمر و خصوصیات التهابی کمر را داریم معمولا با سوزش و درد در ستون فقرات آغاز می شود و به تدریج با پیشرفت زمان و به دنبال چسبیدن مهره ها ستون فقرات دچار سفتی و عدم انعطاف می شود که منجر به کاهش دامنه حرکتی ستون فقرات می شود، این بیماری علت مشخصی ندارد ولی عوامل ژنتیکی مهمترین عوامل آن هستند.

## علائم:

\*درد قسمت های تحتانی کمر

\*درد و سفتی(خشکی و محدودیت حرکات) ستون فقرات و سایر مفاصلی که اغلب صبح ها و بعد از

دوره بی فعالیتی بدتر می شوند نمایان می گردد

\*ضعف عمومی و عدم تعادل به علت فشار به کانال نخاعی

\*اختلال در اسفنکتر های روده و مثانه

\*گزرگز اندامها به علت کاهش جریان خون در اندامها

## درمان:

\*جراحی در صورت بروز تغییر در کمر و گردن مراقبت های بعد از عمل جراحی:

\*از توالف فرنگی استفاده کنند.

\*خودداری از فعالیت بیش از حد تا ۶

هفته پس از عمل و خودداری از کشیدگی و خمیدگی ستون فقرات

\*از نشستن طولانی مدت بر روی صندلی خودداری شود، سعی کنید به جای نشستن دراز بکشید.

\*در حین راه رفتن از بریس کمربند استفاده کنید. \*فعالیت ها را به تدریج و تا حد تحمل افزایش دهید زیرا بهبودی کامل رباط ها تا ۶ هفته به طول می انجامد.

\*از انجام فعالیت های سنگین خودداری کنید.

\*در صورت بروز علائمی مانند خونریزی، درد ادامه دار، سر درد، بی اختیاری ادرار و مدفوع و عفونت به پزشک مراجعه کنید.

## مراقبت در منزل:

\*انجام ورزش یوگا \*کاهش وزن

\*استفاده از کیف آبگرم

\*ماساژ درمانی ناحیه کمربند برای کاهش درد و علائم

\*طب سوزنی \*اوزون تراپی

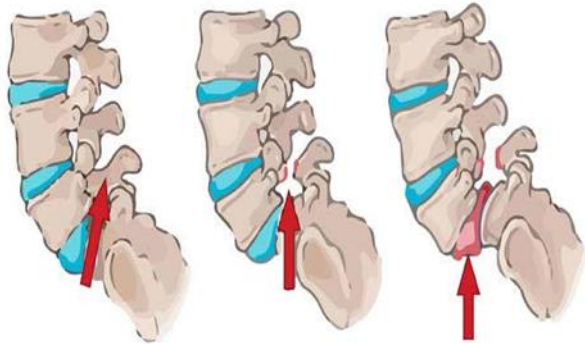
\*هنگام بلند شدن از تخت ابتدا به پهلو بخوابید و با احتیاط خود را به لبه تخت



مرکز پژوهش، آموزش درمانی لقمان حکیم

به نام خدا

اسپوندولیوژیس



\*استفاده از کمربند ایمنی و تنظیم مناسب پستی در حین رانندگی

علائم هشدار:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک

مراجعه شود. به نام خدا

۱-بی حسی و گزگز اندامهای فوقانی و تحتانی

۲- مشکل در راه رفتن اسپوندولیوژیس

۳-ایجاد صدای سایشی در حین حرکت گردن

\*\*\*\*

منبع:

کتاب برونر و سودارث، داخلی و

جراحی پرستاری، ۲۰۲۲

طراح: سمیرا رضایی

مهر ۱۴۰۳

بکشانید و سپس به تدریج پاها را از لبه تخت آویزان بکشید

رژیم غذایی:

\*استفاده از شیر کم چرب جهت کاهش التهاب

\*مصرف کلم بروکلی به علت داشتن امگا ۳ \*مصرف روغن زیتون

\*مصرف چای سبز

\*عدم استفاده از روغن های آفتابگردان و ذرت و سویا

\*مصرف رژیم غذایی مملو از

سبزیجات و میوه جات جهت جلوگیری از بروز یبوست.

آموزش به بیمار و خود مراقبتی :

\*پرهیز از نشستن به حالت خمیده

\*استفاده از محافظ گردن نرم مثل حوله

\*عدم انجام ورزش های گردن و کمر

