



جراحی کمر گردآورنده: زهرا غلامی

ویرایش: سمیرا رضایی

مهر ۱۴۰۳

جراحی کمر

ستون فقرات کمری بدلیل درگیر بدن در تمامی حرکات بخصوص نشستن و ایستادن در معرض آسیب و یا ایجاد درد پس از جراحی های این ناحیه است.

همچنین به دلیل حساسیت بالای مراقبت های پس از عمل نیازمند مداخلات ضروری در روند بهبودی است

در ادامه به برخی از مراقبت های پس از عمل جراحی کمر میپردازیم

مراقبت های بعد از عمل

۱) آنتی بیوتیک تجویز شده را تا آخر وبصورت کامل مصرف کنید ودر صورت درد آزار دهنده از مسکن تجویز شده استفاده شود.

۲) در هنگام نماز خواندن در دوماه اول از رکوع وسجده معمولی بپرهیزید واز صندلی استفاده کند.

۳) در طول روز از مایعات به مقدار زیاد استفاده کند.

۴) در صورت ترشح از زخم پس از سه روز، ترشح یا قرمزی، ورم زیاد محل عمل تب بالای ۳۸/۵ مراجعه به پزشک

۵) از بی حرکتی طولانی مدت پا ها بپرهیزد

۶) استفاده از جوراب واریس

نحوه انجام فعالیت های روزانه

خوابیدن:

حتما روی تخت بخوابد وقتی طاق یازمی خوابید زیر سر و زانو ها بالش بگذارید تا فشار به کمر کاهش یابد- هنگام غلتیدن عضلات شکم منقبض کرده و در حالیکه سر شانه ها و لگن در یک امتداد هستند بچرخید .

خوابیدن به پهلو:

به هر طرف که راحت هستید بخوابید، زانو ها را مختصری خم کنید. و بین آنها بالش بگذارید. گذاشتن بالش زیر دست بالایی موجب کاهش فشار بر کمر میشود. از خوابیدن روی شکم بپرهیزید.

برای بلند شدن از تخت زانو ها را خم کرده و به پهلو بچرخید سپس با کمک دست بالایی به تخت فشار بیاورید و تنه را بلند کنید همزمان پاها را به بیرون از تخت ببرید.

احتیاطات

برای سوار شدن از صندلی جلو استفاده کنید تا حد امکان صندلی را عقب بکشید و ابتدا یک پا و سپس پای دوم را وارد کنید و از چرخش کمر اجتناب کنید و صندلی را ۳۰ درجه به عقب خم کنید .

از صندلی راحتی استفاده کنید از میل راحتی استفاده نکید و بهتر از صندلی دسته دار باشد.

در روزهای اول اگر لازم بود از واکر استفاده کنید و با انداختن وزن روی آن و بدون خم کردن کمر راه بروید.

از توالت فرنگی و مخصوص استفاده کنید.

بهتر است از پله پرهیز شود.

سه روز پس از جراحی در صورت نداشتن ترشحات استحمام بلامانع است.

ورزش پس از جراحی

وقتی روی تخت خوابیده اید با منقبض کردن عضلات چهارسر ران پشت زانو ها را به تخت فشار دهید و ده ثانیه در این حالت بمانید و در زمانی که راه میروید چند دقیقه ده بار روی سر پنجه بروید و برای پرهیز از زمین خوردن دستها را به دیوار تکیه دهید در حالت خوابیده زانو ها را خم کرده و سر همراه شانه ها از روی تشک مختصری بالا بیاورید و چند ثانیه نگه دارید .