



دیسک کمر

دیسک کمر	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-09	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

۱۰. اختلال در عملکرد روده بعد از چند روز پس از عمل که به صورت تهوع ، نفخ شکم و یبوست مشخص میشود باید به اطلاع پزشک برسد.
۱۱. وزن مناسب را حفظ کنید.
۱۲. ده روز دیگر جهت کشیدن بخیه به مطب مراجعه کنید.

توصیه های حین ترخیص

۱. محل بخیه ها را خشک نگه دارید.
۲. در صورت بروز هرگونه علائم عفونت نظیر: تب-قرمزی و تورم و سفتی و درد شدید محل عمل و ترشح از محل بخیه ها به پزشک مراجعه کنید.
۳. دارو ها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و از مصرف بی رویه مسکن ها خودداری کنید.
۴. در مورد رانندگی ، ورزش ، فعالیت جسمی و بازگشت به محل کار خود به راهنمایی های پزشک خود توجه کنید.
۵. فعالیت ها را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید و از فعالیت های حاد و ناگهانی که باعث کشیدگی و خمیدگی ستون فقرات میشود خودداری کنید.
۶. از بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید.
۷. هرگونه ضعف عضلانی و بی حسی را به اطلاع پزشک برسانید.
۸. از استراحت کردن طولانی مدت اجتناب ورزید. پیاده روی داشته باشید.
۹. ورزش هایی که مخصوص تقویت عضلات شکم و لگن و گردن میباشد با نظر فیزیوتراپیست انجام دهید.

دیسک کمر

دیسک یک صفحه ی غضروفی است که بین مهره های ستون فقرات قرار دارد و مانند ضربه گیر عمل میکند این دیسک بین مهره ای به موازات بالا رفتن سن، مایع خود را از دست میدهد و خشک میشود. در نتیجه فشردگی دیسک رخ میدهد که به نوبه ی خود میتواند به تخریب حلقه ی خارجی محکم دیسک بینجامد. به این ترتیب هسته یا داخل حلقه امکان بیرون آمدن از جایگاه خود و برجسته شدن را میابد. به این عارضه بیرون زدگی یا هرنی دیسک کمر میگویند سپس قسمت مرکزی داخلی دیسک کمر همراه با فشار مداوم بخش محیطی را پاره میکند و از آن خارج میشود سپس اجزای ماده ی دیسک به رشته های عصبی فشار میاورند و باعث بروز درد، ضعف، کرختی و ... میشود که در اکثر مواقع در مهره های پایینی کمر به ویژه مهره ی ۴ و ۵ رخ میدهد. گاهی دیسک در اثر فشار ناگهانی پاره میشود برای مثال: افتادن از نردبان و زمین خوردن به حالت نشسته و اگر این نیرو زیاد باشد منجر به شکستگی مهره میشود و همچنین خم شدن ناگهانی، فشار فراوانی به دیسک وارد میکند عدم صحیح بلند کردن اجسام سنگین نیز باعث پاره شدن دیسک ها میشود.

علائم:

۱. درد در باسن، ران و گاهی تا زیر زانو ادامه دارد اگر در ناحیه ی مهره های سینه ای باشد درد در جلوی قفسه ی سینه احساس میشود.
۲. ضعف عضلانی، کرختی و گزگز کردن یک یا هر دو پا، کشیدگی، افتادگی یا لنگی پاها
۳. در موارد شدید تر تغییر عملکرد در روده و مثانه، بی اختیاری ادرار و مدفوع
۴. فلج از کمر به پایین



تشخیص:

معاینه ی فیزیکی، ام آر آی، سی تی ستون فقرات، گرافی مهره های کمری و ساکروم، میلوگرام، الکترومیوگرافی یا عضله نگاری برقی (نوار عصب از پا)

درمان:

درمان بسته به شدت عارضه، گسترش آن، سن بیمار و میزان تحمل در برابر داروهاست از داروهای شل کننده عضلانی، مسکن ها، کاهنده های درد های عصبی، کمپرس سرد و گرم، فیزیوتراپی، آب درمانی استفاده میشود در صورتیکه سایر درمان ها موثر نباشد از درمان جراحی استفاده میشود.

