



بیمارستان تخصصی شهریار



بیرون زدگی دیسک ستون فقرات

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده

سوپروایزر آموزشی

با تأیید : آقای دکتر هاشم زاده

(متخصص جراحی مغز و اعصاب)

گروه آموزش سلامت بیمارستان :

https://eitaa.com/shahriyar_salamat_group



تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲

مراقبت پس از ترخیص در دیسک کمری

- از سرگیری فعالیتها را به تدریج انجام داده و بر حسب تحمل افزایش دهد، زیرا ترمیم و بهبودی بیش از ۶ هفته طول می کشد. ابتدا با قدم های کوتاه در منزل شروع نماید و به تدریج مدت قدم زدن را افزایش دهد.
- از فعالیت زیاد خودداری کند و بین فعالیت ها استراحت نماید. برای استراحت کردن بهتر است دراز بکشد.
- موقع نشستن، پاها را بر روی یک چهارپایه کوتاه قرار دهد. به طوری که زانوها بالاتر از لگن قرار گیرند.
- هنگام ایستادن به طور متناوب یک پا را روی چهارپایه کوتاه قرار دهد تا از کشش عضلات پشت کاسته شود.
- هنگام راه رفتن از کفشهای مناسب با پاشنه متوسط استفاده کند.
- تا بهبودی کامل از رانندگی خودداری کند.
- تا ۳-۲ ماه بعد از عمل، از ورزش های سنگین و ورزشهایی که نیاز به چرخش کمر و پاها دارند اجتناب کند.
- برای تقویت عضلات شکم و پشت، ورزش های مناسب طبق دستور پزشک انجام دهد و در صورت وجود درد از بریس پشت استفاده کند. برای رفع اسپاسم عضلات کمر، گرمای موضعی توصیه می شود.
- در صورت بروز علائم عفونت مانند: قرمزی، تورم/ تشدید درد و حساسیت، تب بالای ۳۸ یا تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم به پزشک گزارش نماید.
- منابع

Aminoff Michael J, et al. Clinical Neurology/ 8th edition/ McgrawHil

کتاب پرستاری پرونر- سوارث

انجام فیزیوتراپی در درمان بیماران مبتلا به فتق دیسک مؤثر است.

در اکثر این بیماران با داروهای شل کننده عضلانی و ضدالتهاب، مراحل حاد بیماری برطرف میشود.

اگر ۱ تا ۶ هفته از درمان، بیمار همچنان درد شدیدی بخصوص در پاها احساس کند یا فلج خفیف، اما پایداری در اندام تحتانی وجود داشته باشد به طوری که بیمار نتواند فعالیت های روزمره خود را بخوبی انجام دهد، انجام جراحی توصیه می شود .

آموزش های لازم قبل از عمل دیسک

اطمینان دادن به بیمار در مورد این که عمل سبب ضعف- استخوان ها و عضلات کمر نمی شود.

آموزش در مورد چرخاندن و برگرداندن بدن یعنی پس از- عمل، کل بدن خود را مانند تنه درخت یکباره حرکت دهد. تشویق بیمار به تنفس عمیق و سرفه مؤثر بعد از عمل و- انجام ورزش های عضلانی در حالت ثابت و بدون حرکت در تخت.

آموزشهای بعد از عمل دیسک

برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب یک بالش زیر سر گذاشته و زانوها کمی بلند شوند. در این حالت عضلات پشت در حالت استراحت قرار می گیرند.

هنگام خوابیدن به پهلو از خم کردن بیش از حد زانو ها اجتناب گردد.

جهت تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگر ، تخت در یک وضعیت مسطح قرار داده شده و یک بالش بین زانو ها قرار داده شود، سپس تمام بدن با هم چرخیده و در یک امتداد قرار گیرد.

ستون مهره ها یا ستون فقرات از سی و سه مهره تشکیل شده است. بین این مهره ها دیسک هایی وجود دارند که فشارهای ورودی را جذب می کنند و مانع سایش مهره ها به هم می شوند. وقتی این دیسک ها آسیب می بینند ممکن است دچار بیرون زدگی یا پارگی شوند. به این مشکل، بیرون زدگی دیسک ستون فقرات یا فتق دیسک می گویند.

علل بیرون زدگی دیسک ستون فقرات علت پیدایش این عارضه ضعیف شدن و پارگی بافت دیسک می باشد که باعث وارد آمدن فشار به رشته های عصبی از درون کانال ستون فقرات میشود. کهولت سن، عدم آمادگی جسمانی، پیچش ناگهانی و شدید بدن یا پرش از ارتفاع زیاد، بلندکردن مداوم اشیای سنگین یا چاقی در ایجاد بیرون زدگی دیسک تاثیر دارند.

تشخیص بیرون زدگی دیسک ستون فقرات معاینه بالینی نوار عصب و عضله سی تی اسکن ام.آر.آی عکس برداری

علائم بیرون زدگی دیسک ستون فقرات در بیرون زدگی دیسک، نخاع یا اعصابی که از نخاع خارج میشوند تحت فشار قرار میگیرد **بیمار دچار:** درد، بیحسی، سوزن سوزن شدن و ضعف عضلانی میشود. **محل ایجاد:** علائم براساس محل دیسک آسیب دیده متفاوت است.

اگر بیرون زدگی دیسک در ناحیه کمر باشد، سبب بروز درد در ناحیه کمر و باسن و پشت یا جلوی ران میشود. اگر فشار روی رشته های نخاعی زیاد باشد، بیمار از ناحیه زانو به پایین علائمی نظیر درد، بی حسی، گزگز و مورمور، احساس سردی یا گرمی، ضعف و گرفتگی مکرر عضلانی را تجربه می کند، بیمار نمی تواند براحتی خم شود و هنگام خم شدن احساس میکند رگی پشت زانویش کشیدگی پیدا می کند.

اگر بیرون زدگی دیسک در ناحیه گردن باشد، معمولاً علائم درگردن، شانه، بازو و دست ها ایجاد می شوند. ممکن است علائم تدریجی یا ناگهانی ایجاد شوند. ممکن است عطسه، سرفه، یا زورزدن درد را بدتر کند. حرکاتی مانند نشستن، ایستادن طولانی، خم شدن به جلو و چرخیدن از کمر، درد را تشدید می کند.

فلج اندام تحتانی
بی اختیاری ادرار و مدفوع

درمان بیرون زدگی دیسک درمان براساس شدت بیماری دیسک فرق می کند. در موارد شدید که بیرون زدگی دیسک بزرگ است و سبب فلج اندام های تحتانی و یا بی اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع می شود، جراحی باید به سرعت انجام شود. در مواردی که با فتق دیسک کمر فلج مختصری ایجاد شده و به تدریج میزان فلج رو به افزایش است، باید جراحی فوری انجام شود. در سایر موارد بیماران دیسک کمر، معمولاً ۷ تا ۱۰ روز استراحت نسبی توصیه می شود.

توصیه به بیمار که در وضعیت صحیح و راحت قرار بگیرد در حالت خوابیده به پهلو یک بالش بین زانو ها قرار دهد و برای خارج شدن از بستر ابتدا به یک پهلو خوابیده و بعد در همین حالت بنشیند. استفاده از گرمای مرطوب و ماساژ، به شل شدن عضلات سفت کمک میکند.

طی این مدت بیمار باید از نشستن، حتی الامکان پرهیز کند و از خم و راست شدن و برداشتن اشیای سنگین یا رانندگی نیز دوری نماید. اغلب بیماران مبتلا به دیسک کمر طی این مدت ۱۰ روزه، بهبود قابل توجهی پیدا می کنند.

بعد از ۱۴-۱۰ روز از زمان شروع بیماری ممکن است پزشک برای بیمار ورزش های مخصوصی مثل آب درمانی و راه رفتن در آب قسمت کم عمق استخر را تجویز نماید.

اگر بیمار اضافه وزن دارد به کاهش وزن تشویق میشود.