

## مراقبت های پس از عمل تنگی کانال نخاعی



### مراقبت های بعد از عمل جراحی در بخش:

پس از عمل جراحی ممکن است لوله ای جهت خروج ترشحات محل عمل در کمر شما قرار داده شود. در یک ساعت اول پس از جراحی شما در وضعیت صاف روی تخت قرار میگیرید. جابجا شدن شما در تخت فقط به صورت تنه درخت مجاز است. یعنی شما با حمایت پرستار و کمک پرستار یا همراه خود یکباره به پهلو چرخانیده میشوید. نباید کمر بند لگنی و شانه ای به صورت جداگانه و مخالف چرخانده شود. بعد از جراحی ستون فقرات، کمردرد معمول است ولی اگر ضعف و فلج اندام های تحتانی پیشرفت نمود و کنترل ادرار مدفوع اختلال پیدا کرد یا عدم توانایی در ادرار کردن داشتید به پزشک و پرستار اطلاع دهید. لوله مربوط به خروج ترشحات محل عمل طبق نظر پزشک در روز دوم یا سوم خارج و پانسمان انجام میشود. اصول صحیح استفاده از کمربند TLSO را رعایت کنید (توسط کارشناس محترم توضیح داده خواهد شد) در بیماری که فیوژن انجام شده است (تعبیه پیچ و پلاک) کمربند میبایست به مدت سه ماه بسته باشد و فقط حین خواب و دراز کشیدن باز شود و بیماری که جراحی دیسک کمر بدون وسیله گذاری داشته اند به مدت یک ماه باید از کمربند استفاده نمایند پس از ترخیص جهت ویزیت مجدد با هماهنگی به پزشک خود مراجعه نمایند. فراموش نکنید که مرکز تمام درمان ها خود شما میباشد پس در اجرای دستورات و تمرینات، خود را موظف بدانید.



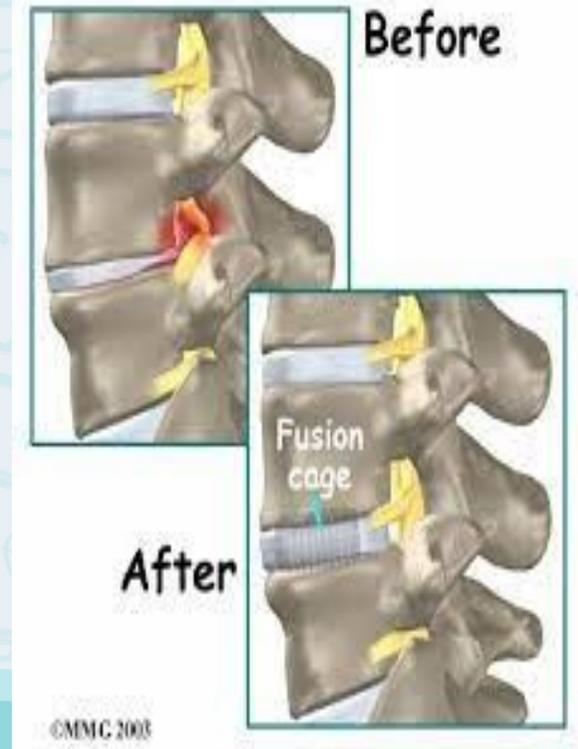
### مراقبت ها در منزل در

#### چهار هفته اول بعد از جراحی:

مصرف سیگار را ترک کنید (نیکوتین موجود در سیگار باعث کاهش جریان خون دیسک بین مهره ای میشود)، در منزل از تختخوابی استفاده کنید که بستر آن سفت باشد (یا سه لایه پتو روی هم باشد) هنگام خروج از بستر یکباره از حالت خوابیده به نشسته در نیایید بلکه اول به پهلو بچرخید سپس با کمک کف دست به تخت فشار آورید و بلند شوید. پوزیشن خواب شبانه بسیار مهم است، به هیچ عنوان بر روی شکم (دمر) نخوابید بهترین پوزیشن خوابیده به پهلو با پاهای خمیده و بالشی بین زانوها میباشد. یا میتوانید به پشت بخوابید و زیر زانوها بالش قرار دهید. غذای غنی از فیبر (سبزیجات، کاهو، سالادو..) بخورید تا دچار یبوست نشوید. در صورت یبوست از ملین یا مسهل استفاده نمایید. شش روز پس از عمل جراحی و طبق نظر پزشک میتوانید به حمام بروید (بدون کشیدن لیف و کیسه حمام) محل جراحی را با مالش دست و با شامپو بچه بشوید. پانسمان جراحی روزانه تعویض شود (با سرم شستشو و گاز استریل و پانسمان ضد آب) در صورت وجود ترشح یا چرک از محل جراحی حتما به پزشک اطلاع دهید. در صورت سردرد شدید، ترشح مایع شفاف یا کمی زرد از پانسمان فوراً به پزشک اطلاع دهید. در صورت بروز تورم غیر عادی یا باز شدن بخیه ها به پزشک خود مراجعه نمایید. در دو هفته اول استراحت کرده از نشستن پرهیز نمایید راه رفتن نیز پنج دقیقه بیشتر طول نکشد، نماز خواندن دراز کشیده، بلند کردن اجسام خم کردن و قوز کردن تا هشت هفته ممنوع است. از دستشویی فرنگی استفاده کنید. هرگونه ضعف، بی حسی، مور مور شدن را به پزشک اطلاع دهید. بخیه ها چهارده روز پس از جراحی یا نظر جراح کشیده میشود. مسافرت های طولانی تا سه ماه اجازه داده نمیشود. هر فعالیتی که باعث درد میشود باید متوقف شود. فعالیت جنسی بعد از 4 هفته بلامانع است.

## مراقبت از هفته پنجم جراحی به بعد:

از این هفته میتواند زمان نشستن، ایستادن و راه رفتن خود را به مرور بیشتر کنید تا حدی که خسته نشوید. از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید. فیزیوتراپی و انجام تمرینات ورزشی پیشنهاد شده با احتیاط از هفته هشتم به بعد شروع شود. برای خم شدن روی زانوهای خود بنشینید و از خم شدن از ناحیه کمر پرهیز کنید تا فشاری به ناحیه جراحی و مهره های وسیله گذاری شده وارد نشود. (این موارد را جدی بگیرید) وزن مناسب حفظ کنید زیرا اضافه وزن بدن فشار زیادی روی قسمت تحتانی کمر ایجاد میکند. پس از یک ماه میتوانید شروع به رژیم مناسب جهت کاهش وزن داشته باشید کاهش وزن نقش مهمی در بهبودی خواهد داشت. توجه داشته باشید



جراحی ستون فقرات به واسطه نزدیکی به نخاع و ریشه های عصبی و احتمال بروز نقص عصبی و عوارض جبران ناپذیر آن جز جراحی های پر ریسک دشوار و تکنیکال محسوب میشود.

لذا هر اقدام غیر علمی، شبه علمی، توصیه افراد غیر متخصص و درمان های غیر متخصص و درمان های سنتی، برای سلامتی خطرناک بوده و میتواند با به تاخیر انداختن درمان یا به صورت مستقیم عملکرد عصبی و حتی جان بیماران را تهدید کند.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

**حکیم**

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim Nums

