

جراحی دیسک کمر معمولاً برای کاهش درد، بهبود علائم و مشکلات ناشی از دیسک کمر در ناحیه ستون فقرات کمری انجام می‌شود. اصلی‌ترین هدف، امکان بازگشت فرد به انجام فعالیت‌های عادی روزانه است. از طرف دیگر، مراقبت‌های بعد از جراحی دیسک کمر و دستورات عمل‌های کلی مدیریت درد پس از عمل، در روند بهبودی بسیار مهم است

زمان بهبودی بعد از جراحی دیسک کمر

اکثر بیماران بعد از انجام جراحی دیسک کمر و بعد از چند روز بستری در بیمارستان، مرخص می‌شوند و دوره نقاهت خود را در منزل سپری خواهند کرد. مدت زمان بستری در بیمارستان به شرایط عمومی بیمار، روش انجام جراحی و میزان جراحات بستگی دارد. برای جلوگیری از فتق مجدد دیسک کمر و گذراندن دوره نقاهت پس از جراحی، متداول‌ترین توصیه معمولاً این است که برای خم شدن، بلند کردن اجسام یا چرخیدن به طرفین توجه بیشتری داشته باشند. حداقل زمان لازم برای انجام این حرکات، تقریباً ۶ هفته است.

دوره نقاهت در منزل

گذراندن دوره نقاهت در منزل، برای فردی که جراحی دیسک کمر انجام داده است، بسیار مهم و حیاتی است و ممکن است روند بهبودی بیمار را تحت تاثیر قرار دهد. درد و خستگی معمولاً در چند روز اول پس از جراحی دیسک کمر، شدید است.

مراقبت‌های پس از جراحی دیسک کمر

توانبخشی

تیم پزشکی معمولاً از بیمار می‌خواهد تا در اسرع وقت از جای خود بلند شود و حرکت کند. چون، عدم تحرک می‌تواند خطر ایجاد لخته خون در پا (DVT) را افزایش دهد. حرکت کردن می‌تواند روند بهبودی پس از جراحی دیسک کمر را تسریع کند. پس از عمل، مراجعه به فیزیوتراپیست کمک می‌کند تا بیمار با خیال راحت و سریع‌تر قدرت و حرکت خود را به دست آورد. همچنین، بهتر است بیمار هر بار بیش از 15 تا 20 دقیقه در یک وضعیت ننشیند یا نایستد، زیرا این کار باعث احساس سفتی و درد در ناحیه کمر می‌شود.

بهداشت زخم

باید ۱ تا ۲ روز پس از مرخص شدن از بیمارستان، پانسمان بیمارستانی برداشته شود و با یک پانسمان تمیز و خشک جایگزین گردد. محل جراحی باید هر روز با پانسمان جدید پوشانده شود. این کار تا زمانی انجام می‌شود که محل برش تمیز و خشک شود. معمولاً ۵ تا ۷ روز بعد از جراحی، محل زخم خشک می‌شود. بخیه‌ها، ۱۴ روز پس از عمل برداشته می‌شوند.

نحوه نشستن، برخاستن و بلند کردن اجسام

بهتر است فرد با نیروی جسمانی ضعیف که جراحی دیسک کمر انجام داده است، از بلند کردن اجسام با وزن بیشتر از ۲ کیلوگرم اجتناب کند. در صورتی که فرد نیروی جسمانی قوی داشته باشد، نباید بیشتر از ۴,۵ کیلوگرم را جابه جا کند.

از خم شدن یا پیچ خوردن کمر باید خودداری گردد و همیشه برای خم شدن باید از زانو استفاده شود.

برای جلوگیری از ناراحتی‌های عضلانی، باید هر بار نشستن به فواصل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای محدود شود.

استراحت کردن

در چند هفته اول پس از جراحی و در طول روند بهبودی، فردی که جراحی دیسک کمر انجام داده است، معمولاً زود خسته می‌شود و ممکن است نیاز به استراحت بین فعالیت‌ها داشته باشد. ممکن است چند هفته طول بکشد تا سطح انرژی فرد به حالت عادی بازگردد.

فعالیت بدنی

پیاده‌روی در هوای خوب یا راه رفتن روی تردمیل (بدون شیب) راه خوبی برای فعال ماندن است. اما، باید از راه رفتن در سطوح ناهموار اجتناب شود. در انجام کارهای روزمره، تا زمانی که فرد احساس بهتری پیدا کند، باید از بلند کردن اجسام سنگین، چرخش نامناسب و خم شدن اجتناب شود.

زمان انجام فعالیت‌های مختلف پس از جراحی دیسک کمر

بسته به شدت بیماری و علائم قبل از عمل، حدود ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد تا فرد به سطح تحرک و عملکرد مورد انتظار برسد.

بازگشت به محل کار



مجمع بیمارستانی امام رضا (ع)
مدیریت خدمات پرستاری - آموزش به بیمار

مراقبت های پس از جراحی دیسک کمر

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1403

موارد اورژانسی بعد از جراحی دیسک کمر

در صورت بروز هر یک از موارد زیر باید به اورژانس یا پزشک مراجعه نمود:

- نشت مایع یا قرمزی و التهاب در محل زخم
- بیرون زدن بخیه‌ها
- آغشته شدن پانسمان به خون
- تب بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد
- درد، بی‌حسی یا ضعف در قسمت پاها، پشت یا باسن
- عدم توانایی در حرکت پاها
- عدم کنترل ادرار یا مثانه
- سردرد شدید
- تنگی نفس ناگهانی
- بروز علائمی شبیه آنفولانزا
- حساسیت
- درد شدیدی که با مسکن یا استراحت تسکین نیابد.
- کاهش احساس در بازوان و یا پاها
- مشکلات حرکتی
- بی‌حسی یا ضعفی که اخیراً اتفاق افتاده است.
- لرزش
- درد قفسه سینه یا تنگی نفس
- احساس گیجی شدید
- هر علامتی که ممکن است موجب نگرانی در فرد شود.

اینکه چه زمانی فرد می‌تواند به سر کار خود بازگردد به سرعت بهبودی پس از جراحی و نوع کاری که فرد انجام می‌دهد، بستگی دارد. اکثر افراد پس از ۴ تا ۸ هفته به سر کار باز می‌گردند، البته، اگر کار آن‌ها جزو مشاغل سخت محسوب نشود. مشاغلی مانند رانندگی، یا کارهایی که نیاز به بلند کردن وسایل سنگین یا فعالیت‌های سنگین دارند، ممکن است به ۳ تا ۶ ماه دوری از کار نیاز باشد.

رانندگی

قبل از آنکه فردی که جراحی دیسک کمر انجام داده است، مجدد شروع به رانندگی کند، باید از اثر داروهای مسکنی که می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شوند، خلاص شود. فرد باید در موقعیت رانندگی راحت باشد و بتواند بدون احساس درد، رانندگی کند. اکثر افراد پس از ۲ تا ۶ هفته، بسته به اندازه عمل و برشی که در جراحی داشته‌اند، می‌توانند برای رانندگی کردن اقدام کنند.

فردی که جراحی دیسک کمر انجام داده است تا زمانی که پزشک اجازه رانندگی ندهد، نباید رانندگی کند.

نشستن در اتومبیل برای مسافت‌های کوتاه (۲۰-۳۰ دقیقه) به عنوان مسافر، مشکلی ندارد؛ اما در مسافت‌های طولانی، حتماً در طول مسیر باید چندین توقف انجام شود؛ بیمار کمی راه برود و یا پاهای خود را دراز کند.

خواباندن صندلی سرنشین، راحت‌ترین حالت برای اکثر بیمارانی است که جراحی دیسک کمر انجام داده‌اند.