



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس

دیسک ستون فقرات



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:01/07/30-0204

عنوان	دیسک ستون فقرات
تهیه کننده	فاطمه پادیر
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۴/۰۸/۰۱
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر محمدجواد پیوند- متخصص جراحی مغز و اعصاب	

پیشگیری

حفظ وزن سالم و رژیم غذایی مناسب

تمرینات منظم برای تقویت عضلات کمر و شکم

رعایت وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن، ایستادن و بلند کردن

اجسام

پرهیز از حرکات ناگهانی و فشار زیاد به ستون فقرات

”سلامت و تندرست باشید“

منبع:

Brunner & Suddarth's of Medical-Surgical Nursing,
14th Edition)



فعالیت های مجاز

پیاده روی کوتاه و منظم

شنا و تمرینات سبک تقویتی (پس از مشورت با پزشک)

تمرینات کششی ملایم



فعالیت های غیرمجاز

بلند کردن اجسام سنگین

حرکات چرخشی شدید ستون فقرات

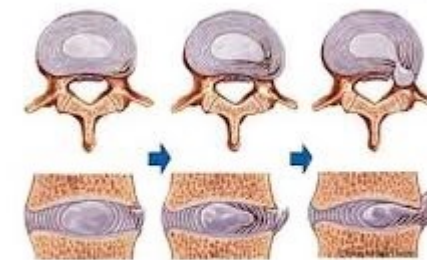
نشستن طولانی روی صندلی های نرم یا ناهموار

ورزش های پر برخورد (مانند فوتبال یا بسکتبال تا تایید پزشک)



دیسک ستون فقرات

بالشتک‌های کوچکی بین مهره‌ها هستند که به جذب فشار و حرکت ستون فقرات کمک می‌کنند. وقتی این دیسک‌ها دچار بیرون‌زدگی یا پارگی شوند، فشار بر روی اعصاب ایجاد می‌شود و باعث درد، بی‌حسی، یا ضعف در دست‌ها یا پاها می‌شود.



پارگی دیسک بین مهره‌ای

علائم شایع:

درد کمر یا گردن

درد تیرکشنده به دست یا پا

بی‌حسی یا گزگز

ضعف عضلانی

روش‌های درمان:

درمان غیر جراحی

استراحت نسبی و تغییر فعالیت‌ها

داروهای ضد التهاب و مسکن (تحت نظر پزشک)

فیزیوتراپی و تمرینات تقویتی ستون فقرات

استفاده از کمربند یا گردنبند طبی در صورت نیاز

درمان جراحی

انجام جراحی دیسک در صورتی که درد شدید باشد یا ضعف

عصبی ایجاد شود

انواع جراحی: میکرو دیسککتومی، لامینکتومی، فیوژن مهره‌ها

مراقبت‌های بعد از جراحی

مصرف منظم داروهای تجویز شده

جلوگیری از خم شدن شدید کمر یا گردن

پیگیری فیزیوتراپی طبق دستور پزشک

مراقبت از محل بخیه و رعایت بهداشت آن

مراقبت در منزل

استفاده از تشک مناسب و صاف

بلند کردن اجسام سبک با تکنیک صحیح (خم کردن زانوها و

نه کمر)

اجتناب از نشستن طولانی مدت

رعایت برنامه تمرینی فیزیوتراپی



فیزیوتراپی

رژیم غذایی

مصرف غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین D (شیر، ماست،

سبزیجات سبز)

پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها (گوشت کم‌چرب، مرغ، تخم

مرغ، حبوبات)

پرهیز از غذاهای فرآوری شده و پرچرب

