رفتارهای درست و نادرست پس از جراحی کمر

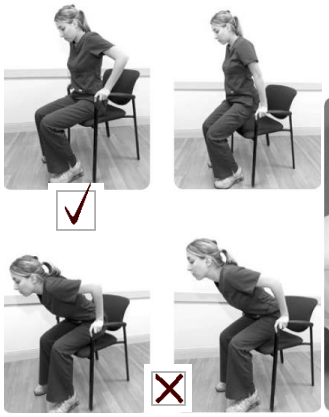
از نشستن بیش از یکساعت پرهیز کنید.

با استفاده ازصندلی دسته دار و با تکیه به پشتی بنشینید. ارتفاع صندلی به نحوی باشد که پاها راحت روی زمین قرار بگیرد.

تا حد امکان روی صندلی به عقب بروید تا پشتی آن کمر شما را حمایت کند. در صورت لزوم از کوسن برای راحتی کمر استفاده کنید.

موقع ایستادن کاملاً صاف و با زانوهای صاف بایستید. سر روبرو را نگاه کرده و شانه ها روبه عقب کشیده شود. شکم روبه داخل منقبض باشد

برای پوشیدن کفش و جوراب روی صندلی بنشینید و با گذاشتن پا روی پای دیگر اینکار را انجام دهید. از خم شدن جداً پرهیز کنید.

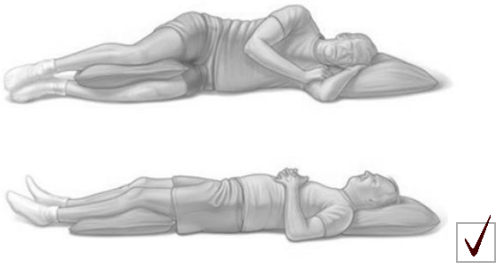


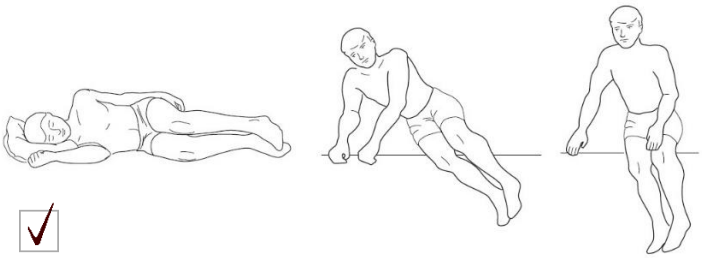
موقع بلند شدن خود را به جلوی صندلی بکشید و در حالیکه کمر صاف است با کمک دسته صندلی بلند شوید.

در صورت لزوم به خم شدن، از مفصل لگن و نه کمر خم شوید.

خوابیدن: حتماً روی تخت بخوابید. وقتی طاقباز می خوابید زیر سر و زانوها بالش بگذارید تا فشار به کمر کاهش یابد، هنگام غلتیدن عضلات شکم را منقبض کرده و در حالیکه سر، شانه ها و لگن در یک امتداد هستند بچرخید.

خوابیدن به پهلو: به هر طرف که راحت تر هستید بخوابید، زانوها را مختصری خم کنید و بین آنها بالش بگذارید. گذاشتن بالش زیر دست بالایی موجب کاهش فشار به کمر میشود. از خوابیدن روی شکم پرهیز کنید.





برای بلند شدن از تخت زانوها را خم کرده و به پهلو بچرخید، سپس با کمک دست بالایی به تخت فشار بیاورید و تنه را بلند کنید همزمان پاها را به بیرون از تخت ببرید.

برای برگشت به تخت عکس این روال را انجام دهید.

وقتی لازم است مدتی را جایی بایستید یک پا را روی مکانی حدوداً ۱۵ سانتی متر بالاتر قرار دهید و هر چند دقیقه پا را عوض کنید.

هنگام حمام از پشت شورهای بلند برای شستن پشت و پاها استفاده کنید.

خطر سر خوردن در حمام را همیشه در نظر داشته باشید.

دکتر نوراله اشراقی - جراح مغز و اعصاب، فلوشیپ جراحی ستون فقرات از دانشگاه نیویورک

قم - خیابان صفائیه کوچه ۳۹ ساختمان سپهران - تلفن ۳۷۷۳۵۱۸۱

موقع کار با ماشین لباسشویی یا موارد مشابه با عقب بردن یک پا خم شوید نه خم کردن کمر.

از بلند کردن حجم و وزن زیاد لباس پرهیز کنید.

هنگام کار روزانه بجای خم شدن، با زانو زدن به ارتفاع پایینتر دسترسی داشته باشید.

اجازه بلند کردن بچه بالای ۵ کیلو را ندارید!

برای تعویض جا یا لباس بچه، از میز دارای حفاظ مناسب استفاده کنید.

ارتفاع صندلی را تنظیم کنید تا روی میز مسلط باشید.

از بالش حمایتی پشت کمر استفاده کنید. صندلی دسته دار انتخاب مناسبتری است. بیش از یکساعت ننشینید.

وقتی با طبقات بالای کابینت کار میکنید یک پا را جلوتر قرار دهید و در زمان کار با طبقات پایین زانو بزنید. موقع شستن ظرف یک پا را روی طبقه زیر آن بگزارید و سعی کنید ارتفاع سینک را مناسب خود بسازید.

موقع کار کردن روی میز به آن بچسبید تا مجبور نباشید خم شوید.

برای سوار شدن به خودرو پشت به صندلی ایستاده و با کمک بدنه بنشینید سپس به داخل بچرخید. هر سه ربع تا یکساعت یکبار چند دقیقه پیاده شوید و راه بروید.

هنگام بلند کردن اجسام در نظر داشته باشید بالای ۵ کیلو و پس از چند ماه بالای ۱۰ کیلو ممنوع است. با خم کردن زانوها اجسام را بردارید و تا حد امکان به بدنتان بچسبانید تا فشار کمتری به کمر وارد شود.

در نظر داشته باشید رعایت نکات فوق باعث کاهش احتمال ایجاد درد و برگشت علائم در شما می شود و رعایت همیشگی آنها ضروری است.

لازم است به صورت دائم هفته ای یک یا دو نوبت آب درمانی در استخر و یا ورزشهای در منزل را انجام دهید تا عضلات کمری شما تقویت گردد و فشار به دیسک کمری و محل عمل کاهش یابد.

به امید سلامتی روزافزون

دکتر نوراله اشراقی - جراح مغز و اعصاب، فلوشیپ جراحی ستون فقرات از دانشگاه نیویورک

قم - خیابان صفائیه کوچه ۳۹ ساختمان سپهران - تلفن ۳۷۷۳۵۱۸۱