جراحی ستون فقرات : مراقبتهای دو هفته اول

ستون فقرات کمری بدلیل درگیر *بودن* در تمامی حرکات بدن بخصوص نشستن و ایستادن در معرض آسیب و یا ایجاد درد پس از جراحیهای این ناحیه است، لذا بیمارانی که تحت جراحی ستون فقرات کمری قرار می گیرند لازم است نکات زیر را دقیقاً در نظر داشته باشند.

هفته اول پس از جراحی: آنتی بیوتیک تجویز شده را تا آخر و بصورت کامل مصرف کنید. در صورت درد آزاردهنده از مسکن تجویز شده در حداقل مقدار استفاده کنید چرا که به عنوان اصل ثابت شده بسیاری از مسکنها در روند ترمیم زخم و بهبود شما اخلال ایجاد می کنند. برای کاهش درد محل عمل می توانید تکه ای یخ را داخل پلاستیک قرار داده در حوله یا پارچه ضخیم بپیچید و حداکثر یک ربع در هر ساعت روی زخم قرار دهید (صرفاً چند روز اول پس از عمل). پانسمان زخم را روزانه تعویض کرده و زخم را با بتادین تمیز و سپس خشک کنید. این کار را تا یک هفته انجام دهید.

مخصوصاً در جراحی طولانی تر از سه ساعت لازم است هفته اول پس از جراحی دوره هایی در روز به انجام تنفس عمیق و آرام بپردازید تا ریه ها کاملا باز شوند. بسیار مهم است تا دو ماه پس از جراحی از مصرف سیگار پرهیز شود یا مصرف آن حداقل ممکن باشد زیرا روی عدم ترمیم زخم و بهبود با تاخیر و تشدید عوارض ریوی پس از عمل تاثیر مستقیم دارد. تاثیر سیگار در کاهش اثربخشی داروهای آنتی بیوتیک و مسکن نیز ثابت شده است.

سعی کنید وضعیت خود را دائماً تغییر دهید تا دچار اسپاسم و درد عضلانی نشوید. بیش از نیم ساعت ننشینید و بین آن راه رفته یا دراز بکشید.

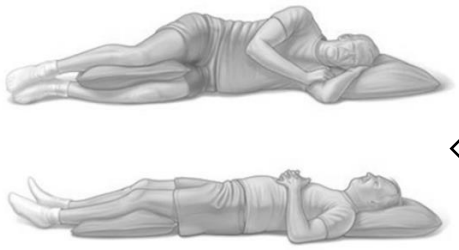
برای نماز اگر نشستن ایجاد درد نمیکند می توانید نماز را نشسته یا حتی ایستاده بخوانید. در دوماه اول از رکوع و سجده معمولی پرهیز کنید و پس از نشستن روی صندلی برای رکوع مختصری سر را خم کرده و برای سجده مهر را بالا بیاورید.

در طول روز از مایعات به مقدار زیاد استفاده کرده و بمنظور رفع یبوست از نرم کننده مدفوع مثل انجیر یا برگه خیس خورده، کمپوت گلابی، سبزیجات و میوه های تازه با پوست و یا پودر پسیلیوم(قابل تهیه از داروخانه) استفاده کنید. در دوره نقاهت در صورتیکه بیماری داخلی مثل دیابت ندارید از گوشت، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و آجیل به مقدار متناسب استفاده کنید.

در این موارد لازم است **<u>مجدد ویزیت شوید</u>**: ترشح از زخم پس از سه روز، ترشح یا قرمزی یا ورم زیاد محل عمل، تب بالای ۳۸/۵

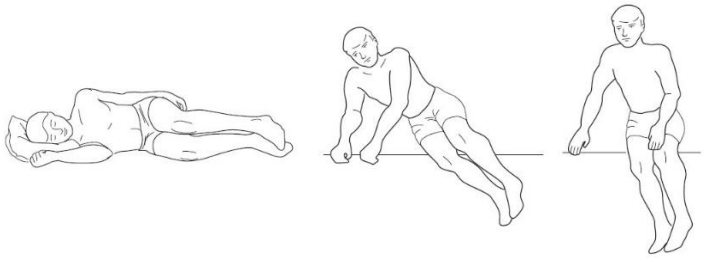
در دوره پس از عمل از بی حرکتی طولانی مدت پاها پرهیز شود. در صورتیکه بدلیل مشکل عصبی، حرکت با اختیار پاها محدود شده است لازم است همراه بیمار، در هر ساعت چند نوبت ساق پاها را ماساژ دهد وبا یک بالش حدود بیست سانتی متر ساق و زانوها بالاتر از بدن باشد. استفاده متناوب از جوراب ضد واریس مفید است. در صورت مشاهده درد یا تورم و قرمزی در ساق پا که پوست و عضلات این منطقه سفت می شود و با بالا نگه داشتن چند ساعته بهبود نمی یابد، لازم است سریعاً بیمار به بیمارستان منتقل شود. حین انتقال از حرکت شدید پاها پرهیز شود.

نحوه انجام فعالیتهای روزانه :



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.

سوار و پیاده شدن خودرو: برای سوار شدن از صندلی جلو استفاده کنید، تا حد امکان صندلی را عقب بکشید و پشت به صندلی ایستاده و به رکاب ماشین بچسبید. با کمک بدنه ماشین به آرامی بنشینید و ابتدا یک پا و سپس پای دوم را وارد ماشین کنید. از چرخش کمر جداً اجتناب کنید. قرار دادن تکه ای پلاستیک روی صندلی چرخش را راحت تر می کند

برای کاهش فشار به کمر میتوانید صندلی را ۳۰ درجه به عقب خم کنید.

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

قم - خیابان صفائیه کوچه ۳۹ ساختمان سپهران - تلفن ۳۷۷۳۵۱۸۱

نشستن و بلند شدن: حتماً از صندلی معمولی (و نه مبل راحتی) استفاده کنید، بهتر است صندلی دسته دار باشد تا با گرفتن دسته ها و به زور بازوها بشینید یا بلند شوید.

راه رفتن: اگر در روزهای اول لازم بود از وسایل کمکی مثل عصا و واکر Walker استفاده کنید. بدون اینکه کمرتان خم شود یا واکر از شما فاصله بگیرد با انداختن وزن روی آن راه بروید. نحوه صحیح تنظیم ارتفاع واکر در عکس نمایش داده شده است.

دستشویی: حتماً از توالت فرنگی یا صندلی مخصوص استفاده کنید. از دستها برای جابجا شدن استفاده کنید و با خم شدن و چرخش به کمر فشار نیاورید.

پله: بهتر است از پله پرهیز شود، در صورت لزوم از نرده ها کمک بگیرید و به آرامی تک تک پله ها را بالا و پایین بروید. روزهای اول هنگام استفاده از پله فردی در کنار شما و یک پله پایینتر، از شما مراقبت کند. فراموش نکنید با کشیدن نرده ها بالا نروید.

استحمام: سه روز پس از جراحی در صورتیکه زخم ترشح نداشته باشد حمام رفتن بلا مانع است. با کمربند در حمام روی صندلی بنشینید و کمربند و پانسمان را باز کنید و فرد دیگری شما را بشوید. از چرخش بدن یا خم شدن هنگام استحمام بپرهیزید. استفاده از وان و استخر تا شش هفته ممنوع است.

نکته ای که در فعالیتهای روزانه باید در نظر داشته باشید <u>پرهیز از فعالیتهای پر خطر که احتمال زمین خوردن دارند</u> می باشد زیرا افتادن موجب تورم محل عمل و یا حتی آسیب به وسایل مصرف شده در ستون فقرات می شود.

ورزشهای پس از جراحی در منزل: این حرکات به تقویت عضلات و کاهش درد و تورم آنها کمک می کند. همچنین نتیجه جراحی شما را بهبود میبخشد. ورزشهای زیر را <u>روز پس از جراحی</u> و با فشار آوردن مختصر که بتدریج افزایش می یابد شروع کنید.

حرکات روی تخت دارای تشک سفت انجام شود و در صورت تشدید درد با انجا م ورزشها از ادامه آن بپرهیزید. در تمام طول تمرینها سعی کنید عضلات شکم را منقبض نگه دارید و نفسهای عمیق بکشید. تمرینها را روزی ۲ بار و هربار ۱۵ تا ۲۰ مرتبه تکرار کنید:

۱) وقتی روی تخت خوابیده اید با منقبض کردن عضله چهارسر پا(جلوی ران)، پشت زانوها را به تخت فشار دهید و ده ثانیه در این حالت بمانید.
۲) در حالت خوابیده روی تخت عضلات کپلها را منقبض کرده و سعی کنید آنها را به هم بچسبانید و ده ثانیه در این حالت بمانید.
۳) در حالی که خوابیده اید عضلات شکم را منقبض کنید و ده ثانیه نگه دارید.
۴) در حالت خوابیده مچ پاها را تا حدی که می توانید به سمت صورت و برعکس بکشید و در هر حالت ده ثانیه نگه دارید.
۵) در حالت خوابیده پاشنه یک پا را روی تشک به سمت باسن بکشید و مجدد دور کنید. در تمام مراحل شست پا را به سمت بالا نگه دارید.
۶) یکی از زانوها را مختصری خم کنید و پای دیگر را که دراز شده، در حالیکه شست آن به سمت بالا کشیده شده به لبه تخت نزدیک کنید و مجدد به وسط تخت بیاورید.

<u>موارد ممنوع</u>: سعی کنید همیشه در وضعیت آناتومیک باشید یعنی شانه ها و لگن در یک امتداد باشند. شانه ها را به عقب، سینه ها بالا و شکم را به داخل بکشید.

از پیچش کمر پرهیز کنید. شانه ها و لگن را با هم بچرخانید. برای دیدن پشت سر باید تنه را کامل چرخاند و برای غلتیدن حین خواب باید شانه ها و لگن را با هم چرخاند.

کشیدن: فشار آوردن مختصر به اجسام منعی ندارد ولی کشیدن دسته صندلی، لبه تخت یا نرده سرویس پله برای بلند شدن یا بالا رفتن ممنوع است.

اجسام بالای ۳ کیلو را بلند نکنید.موقع بلند کردن اجسام را از بدن دور نکنید.

میتوانید از اطلاعات جدول روبرو برای تنظیم زمان راه رفتن روزانه استفاده کنید

روز پس از عمل	زمان پیاده روی(دقیقه)	دفعات پیاده روی در روز
۱-۵	۶	۵
۶-۱۰	۱۰	۳
۱۱-۱۵	۱۵	۲
۱۶-۲۰	۳۰	۲

دکتر نوراله اشراقی - جراح مغز و اعصاب، فلوشیپ جراحی ستون فقرات از دانشگاه نیویورک
قم - خیابان صفائیه کوچه ۳۹ ساختمان سپهران - تلفن ۳۷۷۳۵۱۸۱