

مراقبت‌های پس از جراحی کردن

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 اختلال 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 روزانه تعویض گردد و زخم با محلول ضد عفونی کننده مثل بتادین تمیز شود. در آخر محلول اضافی را پاک کنید و زخم را با گاز استریل یا پانسمان آماده بپوشانید. پانسمان کردن تا یک هفته ادامه داشته باشد.

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 بردارید تا ریه ها کاملاً 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 ثابت شده است.

در صورتیکه سرگیجه ندراید راه رفتن کوتاه مدت منعی ندارد. مدت یکماه از گردنبند سخت Hard چانه دار استفاده کنید. پس از آن ماه دوم از گردنبند نرم Soft استفاده می شود و معمولاً پس از دو ماه گردنبند باز می شود. ممکن است روال فوق برحسب نوع عمل فرق کند که به شما تذکر داده میشود.

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 از کمر خم شده و برای سجده مهر را بالا بیاورید.

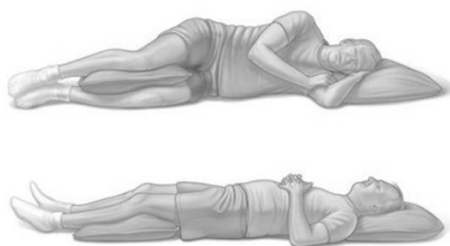
گلودرد تا یک هفته پس از جراحی طبیعی است. در زمان گلودرد از غذاهای نیمه جامد و گرم و مایعات ولرم استفاده کنید. اگر با غذا خوردن احساس تورم زیر پوست گردن می کنید لازم است مجدد و سریعاً ویزیت شوید.

در طول روز از مایعات به مقدار زیاد استفاده کرده و بمنظور رفع بیبوست 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 ندراید از گوشت، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و آجیل به مقدار متناسب استفاده کنید.

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

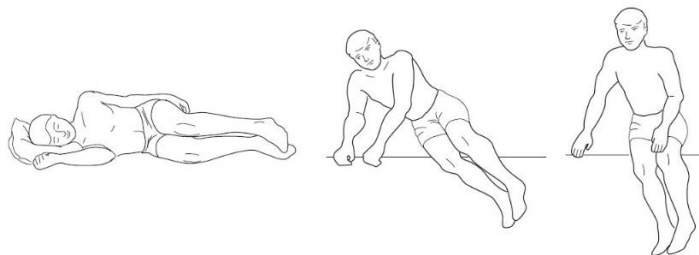
در دوره پس از عمل از بی حرکتی طولانی مدت پاهای پرهیز شود. در صورتیکه بدلیل مشکل عصبی، حرکت با اختیار پاهای محدود شده است لازم است همراه بیمار در هر ساعت چند نوبت ساق پاها را ماساژ دهد و با یک بالش حدود بیست سانتی متر ساق و زانوهای بالاتر از بدن باشد. استفاده متناوب از جوراب ضد واریس مفید است. در صورت 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 نیابد، لازم است سریعاً بیمار به بیمارستان منتقل شود. حین انتقال از حرکت شدید پاهای پرهیز شود.

نحوه انجام فعالیت های روزانه



خوابیدن: حتماً روی تخت بخوابید. وقتی طاقباز می خوابید زیر سر و زانوهای بالش بگذارید تا فشار به ستون فقرات کاهش یابد، هنگام غلتیدن عضلات گردن و شکم را منقبض کرده و در حالیکه سر، شانه ها و لگن در یک امتداد هستند بچرخید. از بالشی استفاده کنید که پس از خواب در شما ایجاد درد نکند. بالش باید بزرگ بوده مختصری زیر شانه ها را بگیرد. معمولاً بالش طبی یا بالش نیمه سفت با ارتفاع ۴ انگشت پیشنهاد میشود. موقع خواب باید گردنبند داشته باشید.

خوابیدن به پهلو: به هر طرف که راحت تر هستید بخوابید، زانوهای را مختصری خم کنید و بین آنها بالش بگذارید. فضای بین سر و گردن را با بالش پر کنید تا سر خم نشود.



برای بلند شدن از تخت زانوهای 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. اگر فردی به شما کمک میکند، دست راستتان را در هم قفل کرده و با دست دیگر پشت کتف شما را بگیرد.

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 دستها و بدنه ماشین به آرامی بنشینید و ابتدا یک پا و سپس پای دوم را وارد ماشین کنید. از چرخش کمر جداً اجتناب کنید.

برای راحتی بیشتر میتوانید صندلی را ۳۰ درجه به عقب خم کنید

استحمام: سه روز پس از جراحی در صورتیکه زخم ترشح نداشته باشد حمام رفتن بلا مانع است. هنگام حمام گردنبند لازم نیست ولی از چرخش یا خم شدن سر بپرهیزید. استفاده از وان و استخر تا شش هفته ممنوع است.

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

در ویزیت اول از میزان مجاز حرکت گردن سوال کنید و بیش از آن سر را حرکت ندهید تا روند جوش خوردن محل عمل کامل شود (حدود دو ماه).

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 یک یا دو روز پس از جراحی و با فشار آوردن مختصر که بتدریج افزایش می یابد شروع کنید.

در صورتیکه قبل از عمل دستها ضعف داشته اند، یکماه هر زمان که توانستید یک توپ تهیه شده از خمیر بازی کودکان به اندازه پرتقال را ورز دهید.

هر کدام از ورزشهای زیر را روزی دوبار و هر بار ۲۰ مرتبه تکرار کنید. موکداً پیشنهاد می شود برای همیشه ورزشهای تقویت گردن و شانه را بصورت منظم انجام دهید تا از برگشت درد پرهیز شود.

در حالت نشسته و بعد از باز کردن گردنبند شانه ها را بالا آورده و با حرکت چرخشی روبه جلو و عقب پایین ببرید.



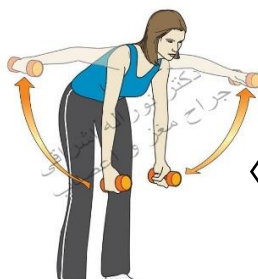
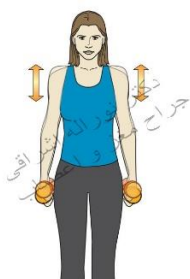
شانه ها را در حالیکه در حالت عادی است به عقب فشار دهید و به هم نزدیک کنید. دقت کنید در این حرکت شانه ها را بالا نبرید. در وضعیت نهایت کشش ۱۰ ثانیه نگه دارید.



یک دست را در عرض سینه نگه دارید و با دست دیگر آنرا به سینه فشار دهید. در وضعیت نهایت کشش ۱۰ ثانیه نگه دارید.

توجه: پیشنهاد می شود هنگام رانندگی طولانی مدت از دورگردنی نعل اسبی با سایز مناسب جهت حمایت از سر و گردن استفاده کنید.

در صورتی که خودتان رانندگی میکنید صندلی را مختصری به عقب بخواهید و باسن را کمی جلو ببرید تا با خم کردن سر به جلو عضلات پشت گردن شل بمانند چرا که دردهای حین نشستن طولانی بدلیل انقباض این عضلات است.



سه حرکت روبرو را یک هفته پس از جراحی چند روز اول بدون وزنه و سپس با وزنه های بسیار سبک در طول روز انجام دهید.

از فشار آوردن جداً پرهیز کنید و در صورت ایجاد درد غیر عادی حرکت را متوقف کنید

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.

پس از تمام جراحیهای گردن لازم است برای همیشه از خم کردن طولانی مدت (پنج دقیقه) سر و به مقدار بیش از ۳۰ درجه پرهیز شود چرا که موجب فشار آوردن به سایر دیسکها و تشدید روند تخریب آنها می شود. مواردی مثل کار کردن با گوشی همراه، مطالعه طولانی بدون ملاحظات لازم، غذا خوردن روی زمین و رانندگی طولانی از مهمترین علل فشار آوردن به گردن عمل شده هستند. به امید سلامتی روزافزون