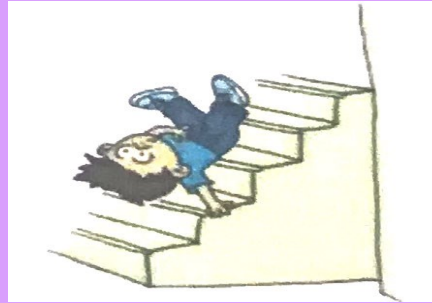




آیا از روش های درمان شکستگی مهره کمر اطلاع دارید؟

روش های درمان بدون جراحی:
اکثر شکستگی ها با داروهای ضد درد، کاهش فعالیت، و یک کمربند طبی خوب برای به حداقل رساندن حرکت در طول زمان درمان شکستگی مهره های کمر بهبود می یابند.



آیا علائم شکستگی مهره کمر را می دانید؟

کمر درد متوسط تا شدید که با حرکت کردن بدتر می شود

هنگامی که نخاع هم درگیر می شود ممکن است بی حسی، خارش، سوزش، ضعف یا اختلال



آیا می دانید شکستگی مهره کمر چیست؟

یک آسیب دیدگی جدی است. شایع ترین شکستگی های ستون فقرات در مهره های سینه ای (وسط کمر) و کمری (پایین کمر) و یا محل اتصال این دو اتفاق می افتد.

آیا دلایل شکستگی مهره کمر را می دانید؟

شکستگی های مهره معمولاً بر اثر ضربه با انرژی زیاد عبارتند از:

- ◆ تصادف با ماشین
- ◆ حوادث ورزش
- ◆ سقوط از ارتفاع
- ◆ اعمال خشونت آمیز مانند جراحی ناشی از تیراندازی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان

مرکز آموزشی درمانی پورسینا

خودمراقبتی در بیماران مبتلا به شکستگی مهره کمر



کمیته آموزش سلامت بیمارستان پورسینا

سال ۱۴۰۱

- ◆ اگر چیزی را از زمین بلند می کنید یا حمل می کنید از زانوهای بجای کمر کمک بگیرید.
- ◆ رانندگی را بین ۴ تا ۶ هفته به تعویق بیندازید.
- ◆ به هیچ وجه از ورزشهای دویدن، کوهنوردی، وزنه برداری را انجام ندهید (تازمانی که کامل بهبود یابید).
- ◆ بعد از بهبودی کامل، رابطه جنسی بلامانع است.
- ◆ به منظور افزایش خونرسانی به نواحی پایین پاها حتما بعد از بیدار شدن از خواب زمانی را برای پیاده روی اختصاص دهید این زمان باید بین یک الی دو ساعت باشد.
- ◆ پانسمان محل جراحی را روزانه یا یک روز در میان شستشو دهید.
- ◆ در صورت درد غیر قابل تحمل، خونریزی یا ورم در ناحیه عمل شده، یا ترشح زرد رنگ یا بدبو از محل عمل به پزشک مراجعه کنید.

منبع:

برونر و سودارث

شماره تلفن بیمارستان : ۰۱۳۳۳۳۲۲۴۴۴

نکات قابل توجه برای شما مددجوی محترم :

- ۱
- ۲
- ۳

اگر اجازه دهیم درد ناشی از شکستگی مهره های کمر به طور طبیعی بهبود یابد روند آن می تواند به مدت ۳ ماه طول بکشد.

ولی معمولا درد با گذر روزها و هفته ها به میزان قابل ملاحظه ای بهبود می یابد.

ممکن است پزشک یک دوره ی کوتاه از استراحت در بستر که بیشتر از چندروز نباشد را توصیه کند با این وجود از عدم فعالیت طولانی مدت باید اجتناب کرد.

روش های درمان با جراحی:

فیوژن کمری درواقع به عملیات قرار دادن پیچ و گیج ها برای نگهداشتن ستون فقرات گفته می شود. این کار به این دلیل انجام می شود که ستون فقرات بدلیل آسیب دیدگی دچار لقی شده باشد و یا بدلیل درد زیاد نیاز است که ستون فقرات در جای خود فیکس شود که ممکن است دویا چند مهره بهم متصل شود.

چگونه بعد از عمل جراحی از خود مراقبت کنیم؟

- ◆ - بطور مداوم خم و راست نشوید.
- ◆ سعی کنید حین راه رفتن کمر صاف و مستقیم باشد.
- ◆ جسم سنگین تر از دو یاسه کیلو بلند نکنید.