

از پله‌ها بالا و پایین نروید و از توالت فرنگی استفاده نمایید.



ترجیحا باید پوشش شال ماندی دور کمرتان باشد تا در معرض هوای خنک قرار نگیرید. باید مدام به خودتان یادآور شوید اگر در برگشت به زندگی عادی و معمولی با مشکل جدی مواجه نشده‌ام، کار حمله دیسکی حاد تمام نشده است و این اولین هشدار است که امکان عود در صورت رعایت نکردن اصول درست نشستن، خوابیدن، راه رفتن و... وجود دارد.

حالا برای چاره این مورد درد و بازگشت سلامت به کار و زندگی عادی قبلی‌تان دو کار را نباید فراموش کنید:

اول، فیزیوتراپی با برنامه

دوم، آب درمانی یا شنا

اینکه چقدر راه بروید و کارهایتان را مانند گذشته از سر بگیرید، کاملا شخصی است و باید به حرف بدن‌تان گوش کنید.

شما باید در ابتدا آرام آرام راه رفتن را آغاز کنید، کمتر بنشینید و نکته مهم اینجاست که باید در ابتدا راه رفتن را در آب شروع کنید. ارتفاع آب کمی از کمر بلندتر باشد و آب نباید سرد یا گرم باشد (دمای آب حتما باید ولرم باشد) و بعد از چند جلسه راه رفتن در آب، باید شنا کردن را شروع کنید.

بهترین شنا برای شما کمرال سینه یا پشت است. هرگز و هیچ‌وقت شنای قورباغه نکنید. حتی بعد از اینکه پیاده‌روی در آب را چند جلسه انجام دادید، از راه رفتن در خشکی در مسیرهای ناهموار و سنگلاخ و یا سطوح شیب دار بپرهیزید.

مراقبت های بعد از عمل دیسک :

درد حاد ناشی از دیسک شما خوب شده و حالا به محیط کارتان برگشته‌اید اما هنوز هم کمردرد و پا درد دارید و به اصطلاح مرده دردهایی وجود دارد که اذیتتان می‌کند.



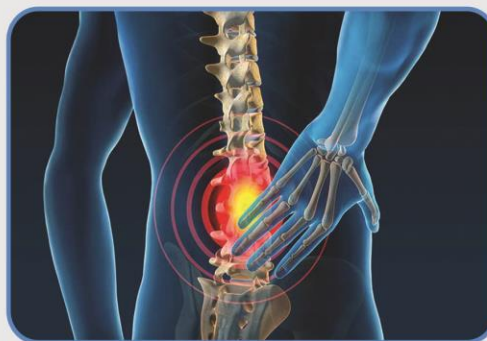
بیمارستان فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقاء سلامت

مراقبت های بعد از عمل جراحی دیسک کمر



اگر شما پس از راه رفتن در آب یا انجام فیزیوتراپی حس می کنید گزگز و مور مور در پاهای تان به وجود آمده و یا بدون کمک دست قادر نیستید روی پنجه و پاشنه راه بروید، باید بلافاصله با پزشک مشورت کنید چون جدی نگرفتن همین دیسک ساده می تواند عوارض غیرقابل پیش بینی بدهد. به درد و علائم خود اهمیت دهید. لجاجت نکنید. هشدار می دهیم فلجی ناشی از دیسک معمولاً برگشتناپذیر است.



بنابراین اگر باز هم کمر درد و پا درد به سراغ تان آمد اما پای شما لاغر نشده بود (این یک علامت جدی است و در صورت لاغری پا در بیماران دیسکی باید مراجعه به پزشک صورت گیرد) و قادر بودید روی پنجه و پاشنه راه بروید و از پله ها به خوبی بالا بروید (پله ها را تک تک و آرام بالا و پایین کنید)، دیگر نکته ای نمی ماند و با رعایت اصول یادشده و پوشیدن کفش های مناسب (خانم ها باید ۳ تا ۵ سانتی متر پاشنه و آقایان حداکثر ۳ سانتی متر پاشنه کفش داشته باشند) که بتواند از کمردرد جلوگیری کند، می توانید با تکیه بر آب درمانی (برای همیشه در زندگی تان هفته ای دو روز در آب راه می روید و ورزش های تقویت عضلات مجاور مهره ها را انجام می دهید) عادی زندگی کنید.

در مورد پوشیدن کفش مناسب گاهی لازم است از کفش طبی یا کف های طبی استفاده کنید که بدن شما را مانند یک ماشین که چرخ های بالانس دارد تنظیم کند و در حرکت درد نداشته باشید.