



بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

## عمل جراحی ستون فقرات



تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

حسام سلطانی

سرپرستار بخش جراحی مردان

تایید کننده:

دکتر محمد صاحبی

متخصص و جراح مغز و اعصاب

کد سند: HEUBQH 78/12

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۲۹۱

۴ - ۰۴۴۴۶۳۳۰۷۰۱

### \*\*\* تغذیه:

- رژیم غذایی خاصی ندارید.
- مراقب باشید اضافه وزن پیدا نکنید. (با تحرک و کم کردن غذاهای نشاسته ای (برنج، سیب زمینی، شیرینی، ماکارونی) و چربی
- با مصرف سبزیجات، حبوبات و میوه جات تازه و مایعات کافی ( ۸ تا ۱۰ لیوان در ۲۴ ساعت) از یبوست و زور زدن هنگام دفع خودداری کنید.

### \*\*\* موارد زیر را به پزشک اطلاع دهید:

دردی که هر روز شدیدتر می شود و با مسکن و استراحت بهتر نمی شود، تب، خون ریزی و ترشح چرکی از محل زخم، سرگیجه، بیحسی و سوزن سوزن و گزگز پا، ضعف عضلانی و حرکتی، تورم یا درد یا قرمزی در پشت زانو یا ساق پا، تنگی نفس و درد قفسه، مشکل در ادرار یا بی اختیاری ادرار و مدفوع

### \*\*\* سایر مراقبت ها

- داروها را طبق دستور پزشک، منظم مصرف کنید.
- از روبوسی و تماس با افراد دچار بیماری های واگیردار (مثل سرماخوردگی) پرهیز کنید.
- به تاریخ ویزیت بعدی دقت کنید.
- تنه به کسی نزنید و تنه نخورید، از جوی نپرید.
- برای بالا و پایین رفتن از پله ها، یکی یکی پله ها را بالا و پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.
- مصرف سیگار را ترک کنید.
- حدود ۱۴ روز بعد، جهت کشیدن بخیه مراجعه کنید.

\*\*\*نشستن: تا یک ماه از صندلی و توالت فرنگی بلند (پشت خم نشود) استفاده کنید. باسن را کاملا عقب ببرید، تا فضای خالی بین کمر و پشتی صندلی از بین برود. غذا خوردن و خواندن نماز باید به حالت نشسته باشد

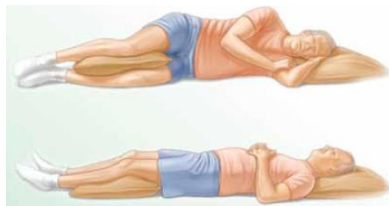
### \*\*\*فعالیت

- 🏠 روی سطح صاف و با کفش طبی (🚫👠) به تدریج مدت و سرعت پیاده روی روزانه را افزایش دهید، بین فعالیت ها استراحت کنید. استراحت طولانی مدت باعث ضعف عضلات می شود
- 🏠 بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۵ کیلوگرم) تا حداقل ۶ هفته بعد از عمل ممنوع
- 🏠 حرکات چرخشی و خم شدن سریع تا حداقل ۳ ماه بعد از عمل ممنوع
- 🏠 با توجه نوع عمل و شغل شما ۱-۳ ماه بعد از عمل می توانید به سر کار بازگردید.
- 🏠 فعالیت جنسی را ۶ تا ۱۲ هفته به تاخیر بیندازید
- 🏠 رانندگی و سفر کوتاه با اجازه پزشک و بستن کمربند (۶ تا ۱۲ هفته بعد از عمل)
- 🏠 شروع تمرینات سبک کششی و تقویتی برای تقویت عضلات شکم و کمر و سپس شروع مجدد فعالیت های ورزشی باید با نظر جراح و فیزیوتراپ و بر اساس آموزش های آنها صورت گیرد.

**\*\*\* خوابیدن:** از خوابیدن روی تشک نرم و رو به شکم خودداری کنید.

الف) خوابیدن به پهلو: پاهای کمی خم به داخل شکم، یک بالش زیر سر و یک بالش بین دو پا (ب) خوابیدن به طاق باز: بالش زیر هر دو زانو قرار دهید.

ج) چرخیدن در بستر: ضمن وجود بالش بین دو پا، مثل یک تخته چوب شانه و لگن را همزمان بچرخانید؛ تا کمرتان خم نشود.



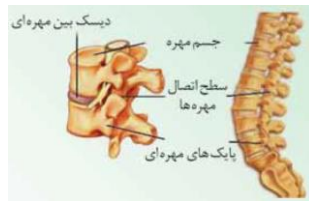
نکته: در طول استراحت در تخت، مرتب پاهای را حرکت دهید تا خون در آنها لخته نشود.

**\*\*\* خروج از تخت:** نزدیک لبه تخت به پهلو بخوابید، با دست به تخت فشار بیاورید، همزمان با نشستن، پاهای را از تخت آویزان کنید، به این ترتیب کمر خم نخواهد شد. اگر سرگیجه ندارید با کمک راه بروید. طبق دستور پزشک (حدود ۲ ماه) موقع خارج شدن از تخت از کمر بند طبی استفاده کنید. استفاده بیش از حد از کمر بند خطر ضعف عضلات کمر را دارد.

متناوب راه بروید و بنشینید (بیش از ۳۰ دقیقه در حالت نشسته یا ایستاده ننمایید).

✓ علائم تحت فشار بودن اعصاب نخاعی

- ✓ انتشار درد به لگن و مسیر عصب سیاتک
- ✓ کمردرد: با فعالیت (خم شدن، زور زدن و سرفه) افزایش و با استراحت تسکین می یابد.
- ✓ بی حسی (گزگز) در پا و ضعف عضلانی
- ✓ اختلال تعادل یا مشکل در راه رفتن (افتادگی)
- ✓ مچ پا و یا ضعف در خم کردن انگشتان پا)
- ✓ بی اختیاری ادرار یا مدفوع (در موارد شدید)



🕒 مراقبت بعد از عمل جراحی ستون فقرات:

**\*\*\* کنترل درد:** روزهای اول ممکن است شبیه قبل از عمل؛ درد را حس کنید. طبق دستور پزشک داروی ضد درد استفاده کنید.

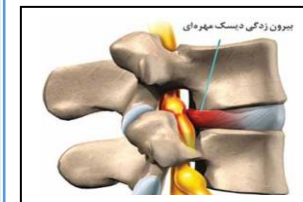
**\*\*\* مراقبت از زخم**

- ✓ معمولاً تا ۱۰ روز اول، پانسمان روزانه توصیه می شود، بعد از خشک شدن زخم، می توان آن را باز گذاشت.
- ✓ روز چهارم با نشستن روی صندلی می توانید حمام و سپس زخم را با سشوار خشک کنید. از وان و استخر پرهیز شود.

جراحی ستون فقرات معمولاً زمانی انجام می شود که نخاع و اعصاب آن تحت فشار باشند و درمان غیرجراحی (دارو درمانی و فیزیوتراپی) مؤثر نباشد.

📌 دلایل تحت فشار بودن اعصاب نخاعی

- ۱- آسیب ها: (صدمه به مهره یا دیسک مانند شکستگی، دررفتگی و یا پارگی آنها)، به دنبال تصادف، سقوط، بلند کردن اجسام سنگین و عادت به نشستن یا ایستادن غیر اصولی
- ۲- عفونت شدید ستون فقرات (مانند آبسه چرکی) که همراه با علائم عصبی باشد.
- ۳- توده و تومورهایی که به نخاع فشار وارد کند.
- ۴- افزایش سن و ساییدگی تدریجی دیسک و مهره ها (خشک شدن دیسک)
- ۵- بیماری ها (آرتروز)



🎯 هدف از جراحی ستون فقرات چیست؟

- ☐ کم کردن فشار روی اعصاب و در نتیجه کاهش درد و بهبود حرکت
- ☐ اصلاح شکستگی ها یا بدشکلی ستون فقرات مانند کیفوز (کوژپستی) دردناک و پیشرونده (به ویژه در نوجوانان)