



محدودیت حرکتی پس از عمل لامینکتومی دیسک کمر

از خم شدن و چرخیدن پشت خودداری کنید .
پشت خود را صاف نگه دارید وضعیت صحیح بدنی و
محدودیت های حرکتی .

زانوها را خم و از عضلات ران ها استفاده کنید .
از نشستن و ایستادن طولانی مدت خودداری کنید .
صندلی های دارای پشتی راست برای نشستن استفاده
کنید.

از خوابیدن به روی شکم خودداری کنید



کنترل درد بعد از عمل فتق دیسک کمری

بکارگیری توصیه های زیر کمک کننده است :

۱. برای کنترل شدت درد خود از مسکن های تجویز شده
توسط پزشک معالج خود استفاده کنید . معمولا ژلوفن ،
مفنامیک اسید و شیاف مقعدی دیکلوفناک تجویز می شود

۲. از فشار وارد کردن شدید به محل عمل خودداری کنید.

۳. در صورت وجود درد شدید یا مقاوم به دارو ، حتما به
پزشک معالج خود اطلاع دهید.

بعد از جراحی لامینکتومی کمری چی بخوریم؟

۱. شروع تغذیه معمولا ۱۲ ساعت بعد از جراحی با نظر و
دستور پزشک معالج و با رژیم مایعات شروع می شود.

۲. سعی کنید در صورت عدم وجود محدودیت ، مایعات
کافی (۸ تا ۱۰ لیوان) در طول روز میل کنید.

۳. تا چند روز بعد از جراحی ، از خوردن مواد غذایی نفاخ
مثل آب میوه های مصنوعی و حبوبات خودداری کنید.

۴. سعی کنید با مصرف مایعات کافی و مواد غذایی ملین
چون روغن زیتون ، انجیر ، آلو مانع از بروز یبوست
شوید.

۵. در صورت بروز یبوست ، با اجازه پزشک معالج خود
می توانید از (شربت منیزیوم هیدروکساید) یک قاشق
غذاخوری بعد از هر وعده غذایی تا زمان رفع مشکل
استفاده کنید.

۶. توجه داشته باشید که در مصرف آن زیاده روی نکنید
چون باعث بروز اسهال می شود.

مراقبت های بعد از عمل جراحی لامینکتومی کمر

فتق دیسک مهره های کمری زمانی اتفاق می افتد که یک قطعه
از دیسک جدا کننده ریشه عصب یا نخاع بیرون بزند که این
حالت با علائمی چون درد ، بی حسی ، گزگز ، سوزش و ضعف
اندام ها همراه است.

عمل جراحی لامینکتومی کمری یک عمل جراحی برای
آزادسازی طناب نخاعی یا ریشه های عصبی از فشار وارده به
آن است . با توجه به نقش مراقبت های بعد از جراحی در
بهبود کامل و سریع تر و نیز پیشگیری از بروز عوارض بعد
از عمل ، توصیه های مراقبتی زیر برای زمان بعد از جراحی
پیشنهاد می شود.

جلوگیری از عفونت بعد از جراحی لامینکتومی کمری
۱. ناحیه جراحی را تمیز نگه دارید.

۲. ۷ روز بعد از جراحی می توانید با اجازه پزشک معالج خود
استحمام کنید. سپس محل جراحی را خشک نگه دارید.

۳. در صورت نیاز از روز ۷ تا ۱۰ ، از پاتسمان های آماده ()
سرجیکال (بر روی محل جراحی استفاده کنید (با نظر پزشک
معالج)

۴. از آنتی بیوتیک های تجویز شده ، طبق دستور پزشک معالج
خود استفاده کنید.

۵. در صورت وجود هرگونه علائم چون قرمزی و گرمی محل
جراحی ، درد شدید ، تب ، خروج ترشحات سفیدرنگ و گاهی
بدبو از محل جراحی سریعا به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

۶. معمولا بخیه ها خود به خود جذب می شوند و اگر قابل جذب
نباشند بعد از ۷ تا ۱۰ روز برداشته می شوند.



مراقبت های بعد از عمل جراحی لامینکتومی کمر



واحد آموزش سلامت

در صورت بروز هریک از علائم زیر سریعا به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

درد شدید و غیر طبیعی

تب مداوم

خونریزی و یا خروج ترشح از محل جراحی

وجود هریک از علائم عفونت (که قبلا گفته شد)

بی اختیاری ادرار یا مدفوع

ضعف عضلانی اندامها

ویزیت و قرار ملاقات با پزشک معالج خود را طبق برنامه
زمانی مشخص شده ، پیگیری کنید و داروهای تجویز شده
توسط پزشک معالج را طبق دستور و به موقع مصرف
نمایید.



آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۱۱۳۳۹۵۵۹۱
ایمیل : info@ mehregan-hospital.com

مراقبت ها و فعالیت های بعد از عمل لامینکتومی کمر

۱. ۲۴ ساعت بعد از جراحی ، قادر خواهید بود که با بستن
کمر بند طبی و با کمک فیزیوتراپ از تخت خارج شده و راه
بروید.

۲. راه رفتن ، پیاده روی و انجام فعالیت های سبک در
منزل ضروری است چرا که مانع از تشکیل لخته خون در
اندام ها شده و فرآیند بهبودی شما را تسریع می کند.

۳. جهت حرکت آسان و راحت ، از کمربندهای طبی طبق
دستور پزشک معالج استفاده کنید . دقت کنید که آن را
محکم ننبدید . از انجام فعالیت های سنگین و خسته کننده
خودداری کنید.

۴. تا ۶ هفته از بلند کردن اشیای سنگین خودداری کنید .
بدون اجازه پزشک معالج ، از رانندگی کردن پرهیز نمایید

۵. برنامه منظم استراحت برای خود تنظیم کنید . ۴ تا ۶
هفته بعد از عمل باید از مقاربت جنسی اجتناب گردد . در
این مورد اطلاعات بیشتر را از پزشک معالج خود دریافت
کنید .

۶. در طول روز ، چندین بار به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه راه
بروید . سعی کنید از پله ها بالا و پایین نروید.

۷. شنا و راه رفتن در آب زیر نظر مربی ، از ورزش های
کمک کننده و ضروری از هفته سوم به بعد ، می توانید به
تدریج شروع کنید.