

پس از ترخیص چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

۱- درد معمولاً پس از ۲-۳ روز بهبود می یابد اما اغلب تا ۲ هفته ادامه پیدا می کند، هرچند در برخی موارد بهبودی کامل درد به ۴-۶ هفته زمان نیاز خواهد داشت.

۲- از استراحت مداوم در بستر بیش از ۲-۱ روز پرهیز کنید و به فعالیتهای روزمره خود بازگردید. چون استراحت طولانی مدت باعث ضعف و خشکی عضلات و طولانی شدن دوره درد و ناتوانی می شود (از حرکات شدید، سریع و ناگهانی که باعث فشار مستقیم بر کمر یا تشدید درد می شوند اجتناب کنید).

۳- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد مانند ترکیبات استامینوفن، بروفن، ژلوفن و ناپروکسن استفاده کنید. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان را مصرف کنید.

۴- بدون دستور پزشک از ترکیبات کورتون استفاده نکنید. در صورت تجویز اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید.

۵- در صورتی که به بیماری خاصی مانند دیابت، پوکی استخوان، آرتروز، انواع بیماری عفونی و کلیوی هستید، وضعیت بیماری و داروهای مصرف خود را به پزشکتان اطلاع دهید.

۶- در روز اول، جهت بهبود درد و رفع گرفتگی عضلات از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده کنید. کیسه یخ را به مدت ۱۵ دقیقه بر روی عضلات پشت و کمر (دو طرف ستون مهره ها) قرار دهید و اینکار را هر ۳-۴ ساعت تکرار کنید. در صورت بروز کبودی کمپرس را متوقف کنید.

۷- در روزهای بعدی از کمپرس گرم یا حوله گرم یا دوش آب گرم استفاده کنید. در صورت بروز قرمزی شدید از ادامه کمپرس خودداری کنید.

۸- ماساژ عضلات کمر و شانه ها با انواع ژل، کرم، پماد و روغن و لوسیون (مثل پیروکسیکام، دیکلوفناک یا ترکیبات رزماری، نعناع و ...) به خصوص بعد از کمپرس سرد یا گرم و قبل و بعد از خوابیدن باعث بهبود درد و رفع گرفتگی عضلانی می شود.

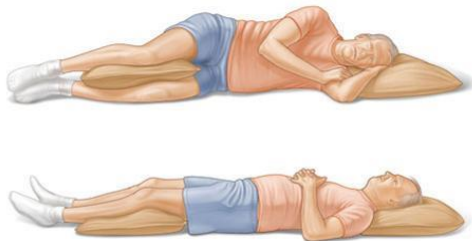


۹- برای خوابیدن از تشک های محکم و سخت که با حرکات بدن تغییر شکل نمی دهند استفاده کنید.

۱۰- از خوابیدن روی زمین یا مبیل یا تشک نرم خودداری کنید.

۱۱- هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.

۱۲- هنگام خوابیدن به پهلو پاهای خود را خم کرده و یک بالش بین آنها قرار دهید. هنگام خوابیدن به پشت در صورت احساس درد یک بالش نازک یا حوله تا شده در قسمت گودی کمر یا زیر زانوها بین تشک و اندام قرار دهید.



© Healthwise, Incorporated

۱۳- بالش خود را طوری قرار دهید که سر و گردنتان با یک شیب ملایم، کاملاً مستقیم و در یک راستا باشد ستون مهره ها مستقیم و گردن به عقب یا جلو خم نشود.

۱۴- هنگام خروج از رختخواب، دقت کنید هنگام برخاستن از حالت نشسته به ایستاده، پشت خود را کاملاً صاف نگاه داشته و اندام خود را به جلو خم نکنید.



کمردرد

(توصیه های پس از ترخیص)



بیمارستان گلديس شاهين شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کماني- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW 1-17

۲۱- پستی صندلی اتومبیل خود را در حالت کاملاً صاف قرار دهید و از خم کردن آن به عقب خودداری کنید. می توانید یک بالش نازک یا حوله تا شده را در قسمت گود کمر خود بین صندلی و کمر قرار دهید.

۲۲- از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته (مثلاً به هنگام کار با کامپیوتر یا مطالعه) خودداری کنید.

۲۳- از انجام فعالیتهایی که نیاز به بالا نگه داشتن سر، شانه و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر به سمت بالا دارد خودداری کنید. از ورزشهای سنگین خودداری کنید.

۲۴- از پله تا حدامکان بالا و پائین نروید. در صورت لزوم پس از طی هر ۲-۳ پله مدت کوتاهی ایستاده و استراحت کنید. به هیچ وجه هنگام استفاده از راه پله از کفشهای تنگ، رویه کوتاه یا پاشنه بلند استفاده نکنید.

۲۵- از حمل کیف یا کوله پستی های سنگین خودداری کنید. وزن خود را کنترل کنید.

۲۶- در صورت ادامه کمردرد پس از ۶ هفته توصیه می شود به متخصص جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا (وزارت بهداشت)

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۱۵- هنگام نشستن از صندلی های کاملاً محکم و با پستی صاف کنید، مبل های راحتی دارای تشک های نرم که به راحتی فرو رفته و به شکل بدن شما در می آیند باعث تشدید دردهای گردن و کمر می شوند.

۱۶- هنگام نشستن از صندلی های با ارتفاع مناسب استفاده کنید به طوری که زانوها و لگن در یک امتداد و ران ها کاملاً افقی و صاف قرار بگیرند.



۱۷- هنگام تماشای تلویزیون، مطالعه یا استراحت از دراز کشیدن بر روی مبل خودداری کرده و از صندلی هایی با ویژگی های بالا استفاده کنید.

۱۸- از نشستن طولانی مدت در وضعیتی که پاهای خود را به جلو دراز کرده اید خودداری کنید.

۱۹- از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید.

۲۰- هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن اندام خود را در وضعیت صحیح قرار دهید. از انجام کارهایی که نیاز به ایستادن طولانی مدت دارد، خودداری کنید.