

مددجوی محترم:

جهت پاسخ به سوالات و افزایش آگاهی شما در امر مراقبت از خود نکات زیر آورده شده است. امید است که با انجام آنها از بروز عوارض بیماری جلوگیری شود.

عمل جراحی دیسک گردن چیست؟

ستون فقرات گردنی در معرض فشارهای گوناگون (به علت پیری، فشارهای شغلی و.....) می باشد.

استحاله دیسک گردنی ممکن است به ضایعاتی منتهی شود که می توانند به نخاع شوکی و ریشه های آن صدمه بزنند. فتق دیسک گردنی معمولاً بین مهره های پنجم و ششم و هفتم گردنی ایجاد می شود.

فتق دیسک گردنی ممکن است با درد گردن بالای شانه ها و ناحیه کتف همراه باشد. گاهی با دردهای قلبی نیز اشتباه می شود.

تشخیص معمولاً بعد از انجام میلوگرافی گردن تایید می شود.



آیا می دانید مراقبت بعد از عمل جراحی دیسک

گردن چیست؟

(۱) گردن بند را به مدت ۶ هفته مداوم استفاده کنید و در این مدت از خم کردن گردن به جلو یا عقب و چرخاندن گردن حین ورزش یا انجام کار خودداری کنید.

(۲) هیچگاه به روی شکم نخوابید و سعی کنید سر را در امتداد گردن قرار دهید.

(۳) هیچگاه چند بالشت در پشت قرار ندهید چون باعث خم شدن گردن و فشار به آن می شود.

(۴) در صورت مشاهده نشانه های عفونت مثل تب، ترشح از زخم، تشدید درد به پزشک مراجعه کنید.

(۵) از نشستن یا ایستادن به مدت بیش از نیم ساعت خودداری کنید چون فشار زیادی بر گردن وارد می کند.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آموزش به بیمار پس از جراحی دیسک گردن



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-17



با آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما

۶) کارهایی که نیاز به حرکت بدنی ندارد را جایگزین کارهایی که نیاز به حرکت بدنی دارد کنید.

۷) ورزشهای مثل سفت و شل کردن عضلات گردن با توصیه پزشک انجام دهید.

۸) از مسافرتهاى طولانى با اتومبیل خودداری کنید.

۹) در هنگام نشستن , گردن کاملاً صاف باشد .

۱۰) در حین مطالعه گردن رابه هیچ عنوان خم نکنید و در حالت صاف بنشینید و مطالعه کنید.

