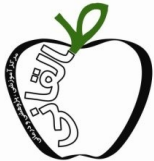


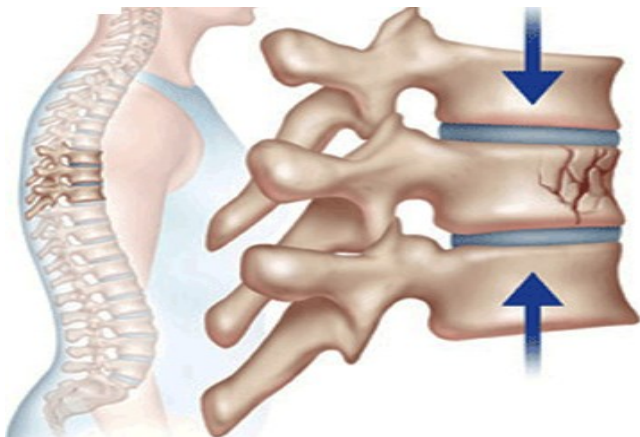


دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دانشکده پرستاری و مامایی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

عنوان: شکستگی مهره های کمری



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند: ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۱/۰۱/۲۰

شماره بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۲۰

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

**در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر بعد از
ترخیص سریعاً به پزشک مراجعه کنید:**

- ◀ در صورت کاهش حرکت یا حس در اندام ها و
سردی یا گلود شدن اندام ها
- ◀ سوزن سوزن شدن اندامها
- ◀ سردرد مداوم و شدید
- ◀ قرمزی، ورم، تشدید درد و حساسیت، تب
بالای ۳۸/۹ درجه سانتی گراد یا تغییر در رنگ
و بوی ترشحات محل عمل

اینترنت گوشی خود را روشن کنید و
جهت دیدن مطالب بیشتر این کد را
با دوربین گوشی اسکن نمایید.



منبع علمی:

www.Uptodate.com/Home

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با
کلینیک خود مراقبتی به شماره ۳۵۴۲۳۹۷۰
داخلی ۲۷۷ تماس حاصل نمایید.

استراحت مطلق حتی روز پس از جراحی به هیچ عنوان
توصیه نمی شود؛ اما تا زمان بهبودی کامل زخم و التیام
بافت های عمقی تر و عضلات که بطور میانگین شش تا هشت
هفته طول میکشد، از راه رفتن، نشستن و ایستادن های
طولانی و بالا و پایین رفتن از پله و نشستن در اتومبیل بیش
از نیم تا یک ساعت پرهیز کنید،

○ معمولاً لازم است دو تا چهار ماه از بريس يا كمر بند استفاده
کنید و در این مدت هر ماه یا هر دو ماه ویزیت شوید. این
بریس برای محدود کردن حرکات کمر در زمانهایی است که
ممکن است فشار روی آن وارد شود مثل ایستادن و راه رفتن
و نشستن؛ پس میتوانید در وضعیت دراز کش آن را باز
کنید.

○ هرگز روی شکم ن خوابید و برای پایین آمدن از تخت ابتدا به
پهلوی بچرخید، سپس از کسی کمک بگیرید و بريس يا كمر
بند خود را ببندید و سپس با آویزان کردن پاها به پایین
روی تخت بنشینید و بعد بایستید؛ برای خوابیدن روی تخت
هم معکوس این ترتیب را رعایت کنید



حرکت پاها و ماساژ و ورزش آنها، استفاده از جوراب واریس، رژیم
غذایی نرم، تزریق مرتب آمپول ضدانعقاد که احتمالاً توسط
پزشکان توصیه میشود، تغییر وضعیت خوابیدن به پشت یا دو پهلو
بصورت متناوب و توجه به هر نوع قرمزی پوست در ناحیه باسن یا
پاشنه پاها که میتواند اولین نشانه زخم بستر باشد.

شکستگی مهره های کمری

ستون فقرات از ۳۳ استخوان که به آنها مهره گفته می شود تشکیل شده است و وظیفه نگهداری از بدن را به عهده دارد، ستون فقرات کمک می کند تا ما بتوانیم خم و راست شده یا بدن خود را بچرخانیم

استخوان ها یا مهره ها که ستون فقرات را تشکیل می دهند بسیار محکم هستند ، اما بعضی اوقات مهره ها نیز ممکن است مانند هر استخوان دیگری در بدن دچار شکستگی شوند.

شکستگی مهره معمولاً به دلیل مشکلاتی از قبیل:

- پوکی استخوان (بیماری که باعث ضعف استخوان ها می شود) ،
- زمین خوردن یا سقوط از ارتفاع
- تصادفات (ماشینی و موتوری)
- اصابت گلوله یا اجسام تیز به ستون مهره ها

تشخیص:

- ⇐ انجام معاینه توسط پزشک و بررسی علائم
- ⇐ انجام سی تی اسکن
- ⇐ انجام ام آر آی

علائم شکستگی مهره های کمری :

- کمر درد، گردن درد
- کاهش حرکت یا حس در اندام ها
- گرفتگی عضلات
- تغییرات در عملکرد روده یا مثانه
- فلج شدن عدم توانایی حرکت دستان و پاها بوده و نشان دهنده آسیب های نخاعی است.

مهره در حالت طبیعی



مهره شکسته شده



درمان :

درمان شکستگی مهره با کاهش درد و ثابت کردن ستون فقرات برای پیشگیری از جراحات بعدی شروع می شود

بسته به نوع شکستگی کمربندهای طبی مخصوص (بریس) استفاده می شود و یا بیمار تحت عمل جراحی قرار می گیرد

بعد از ترخیص به چه نکاتی توجه کنیم :

- جهت جلوگیری از یبوست و زور زدن هنگام دفع استفاده از مایعات فراوان و ملینهای طبیعی مثل روغن زیتون توصیه می شود
- در صورت انجام عمل جراحی مراقبت از محل عمل به صورت پانسمان روزانه تا ده روز در مرکز درمانی
- به دلیل بیحرکتی و احتمال عفونت ریه انجام سرفه و استفاده از بخور جهت تخلیه ترشحات توصیه می شود .
- در هنگام بلند شدن و ایستادن حتما کمر بند خود را ببندید
- دوره های فیزیوتراپی را با اجازه پزشک شروع کنید
- جهت تسکین درد از داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید .
- با تغییراتی در اسباب و اثاثیه منزل و انجام تمرینات تعادلی که فیزیوتراپیست به شما توصیه کرده است، خطر افتادن را کاهش دهید.
- از مصرف الکل خودداری کنید.
- مکمل های کلسیم و ویتامین D را طبق دستور پزشکستان مصرف کنید.