

خودمراقبتی در دیسک ستون فقرات کمر

مراقبت در منزل:

-از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه های تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید.

-در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید.

-به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.

-از خوراکیهای دارای ویتامین (A-B-E) استفاده کنید مانند جوانه گندم، شکر سرخ، سیب، هویج، اسفناج پخته و ...

-استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود چون باعث ضعف عضلات می شود.

-از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید.

-سعی کنید اجسام سنگین تر از 3 کیلوگرم را حمل نکنید. کشتی نگیرید. تنه به کسی نزنید و تنه نخورید، از جوی نپرید، روی مبل نرم ننشینید، به مدت طولانی سر پا نایستید، زیاد عمل مقاربت و نزدیکی انجام ندهید.

-ورزش هایی از قبیل پیاده روی، نرمش یا هفته ای سه بار استخر رفتن و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می شود مثل یوگا و پیلاتس انجام دهید.

-اگر علائم عصبی واضحی ندارید و اختلال های انگشتان حرکتی پا و مشکلات اسفنکتر و ادراری هم ندارید، اورژانسی نیستید و درمان بسیار راحت است و شامل تمرینهای کششی یا بستن کمربندهای مخصوص است تا بتوان کشش لازم را در ناحیه کمر ایجاد کرد.

-از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید.

-در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزئی لگن و زانو استراحت کنید. برای خروج از بستر بر روی یک پهلو بخوابید و بعد بنشینید.

-هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. از صندلی مناسب در محیط کار استفاده کرده و صحیح بنشینید.

-هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید.

-از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات کمر استفاده کنید. با آب سرد استحمام نکنید.

-در صورت احساس درد شدید فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهای خود را جمع کنید.

-از توالف فرنگی استفاده کنید. در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید.

-کمرتان را (با شال پیچاندن) گرم نگه دارید.

-داروهای خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.

-در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید و زوز گوش به پزشک اطلاع دهید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

-در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.

-در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید و سپس بایستید.

-ورزش تقویت عضلات در خانه:

1. طاقباز روی زمین بخوابید و با لگن خم شده کف پایتان روی زمین باشد.

2. کمر خود را برای 5 ثانیه روی زمین فشار دهید و بعد شل کنید. این کار را 10 بار تکرار کنید.

3. در همان حالت باسن ها را به هم فشار دهید. (10 بار تکرار کنید)

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- در صورت داشتن درد شدید (که با مسکن و استراحت بهتر نشد)، اختلال در حرکت اندامهای انتهایی مانند پاها، کاهش قدرت پا، اختلال در حس پا، عدم توانایی در بالا بردن مچ پا، عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا