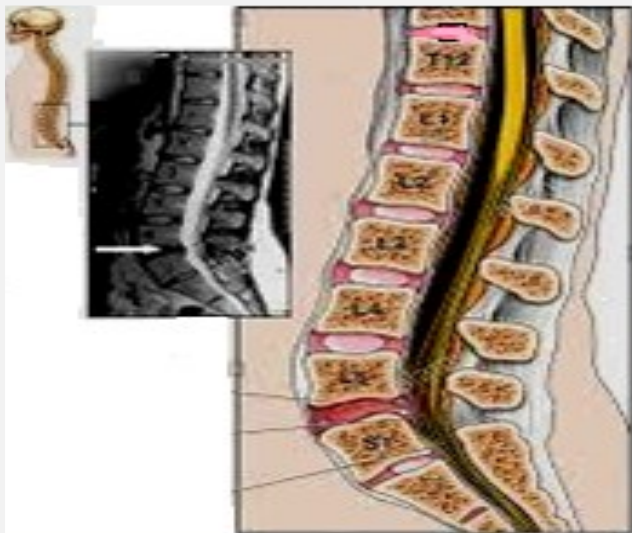




## آموزش به بیمار

## آسیب ستون فقرات بدون آسیب نخاعی



بیمارستان خیریه امام سجاد (ع)

واحد آموزش به بیمار

پس از طی دوره بی حرکتی اجازه انجام فعالیت های حرکتی با کمک چوب زیر بغل، واکر یا کمربندهای طبی مخصوص داده می شود. بهتر است در ابتدای حرکت مسیرهای کوتاه را طی کرده و کم کم مسیرهای طولانی تر را طی کنید.

### رژیم غذایی:

- رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و کالری توصیه می شود تا ضعف عضلانی رخ ندهد با به حداقل ممکن برسد.

- برای حفظ سلامت پوست باید مصرف مایعات زیاد باشد. مصرف مایعات همچنین باعث بهبود عملکرد کلیه ها و پیشگیری از بروز سنگ های کلیوی می گردد.



منبع : WWW.medlineplus.com2020

آدرس :

مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر) ، شهید آوینی ۳۳،

بیمارستان امام سجاد (ع)

تلفن: ۰۵۱۳ ۲۵۹۰۱۳۳ بخش اورژانس داخلی ۱۰۷

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

لینک آموزش / آموزش به بیمار

درمان جراحی نیز با هدف ثابت سازی استخوان های دررفته یا شکسته انجام می شود.

### ۴. توان بخش و برنامه ورزشی:

- در برخی از موارد، بیماران نیاز به فعالیت های توان بخشی دارند که با صلاح دید پزشک معالج انجام می شود. در صورتی که پزشک معالج برای شما کمر بند یا گردن بند طبی تجویز نموده است حتما تا مدت زمانی که پزشک دستور داده از کمر بند و گردن بند استفاده کنید و از خم کردن ستون فقرات ناحیه آسیب دیده خودداری کنید.

### فعالیت:

- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.  
- می توانید از وزنه های کششی برای تقویت عضلات دست ها استفاده کنید.



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



آسیب دیدگی های طناب نخاعی یکی از مشکلات اصلی مرتبط با سلامت به شمار می آید که می تواند ناشی از آسیب ستون فقرات باشد.

تصادفات عامل ۳۵ درصد همه آسیبهای ستون فقرات است. علت شایع دوم سقوط است و زخم ناشی از چاقو از عوامل مهم دیگر این نوع حوادث است.

مهره های ۵، ۶ و ۷ گردنی و مهره ۱۲ سینه ای و مهره ۱ کمری به دلیل دامنه حرکتی وسیع تر، بیشتر از بقیه مهره ها در معرض آسیب می باشد.

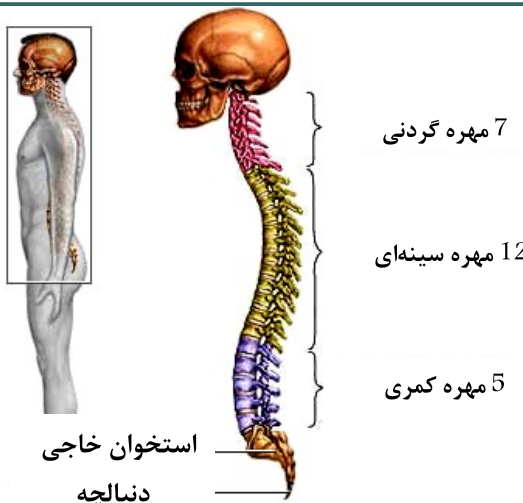
### علائم یا نشانه های آسیب احتمالی ستون فقرات

- درد و حساسیت در لمس
- اختلال حسی یا حرکتی
- اختلال در تنفس
- فلج اندامها
- بی اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع

### مراقبت های لازم پس از آسیب های ستون فقرات

#### ۱. بی حرکتی

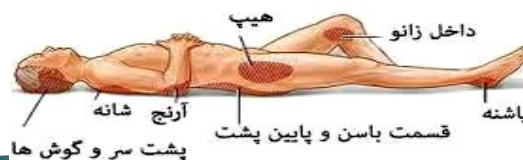
تا زمانی که اجازه حرکت داده نشده است بی حرکتی کامل ستون فقرات مهمترین مراقبت در بیماران با آسیب ستون فقرات است که با استراحت در بستر بر روی تشک سفت یا استفاده از گردن بندهای طبی فراهم می شود.



در زمان رعایت بی حرکتی مهره ها در حد توان از عضلات خود استفاده کنید تا دچار تحلیل عملکرد عضلات بدن نشوید. برای این کار می توانید از منقبض و منبسط کردن عضلات در بستر استفاده کنید. همچنین می توانید زانو، آرنج و مچ دست و پای خود را نیز مختصری خم و راست کنید.

- بی حرکتی طولانی در بستر می تواند باعث ایجاد زخم در نواحی تحت فشار ایجاد کند برای پیشگیری از بروز زخم می توانید به کمک دو نفر با یک پتو که ستون فقرات را محافظت می کند به یک طرف بچرخید.

نواحی که زخم فشار ایجاد می شود



- در صورتی که سطح آسیب در نواحی قفسه سینه و کمر باشد می توانید به حالت خوابیده روی شکم نیز بخوابید اما اگر آسیب در ناحیه گردن باشد باید حتما به پشت بخوابید.

استراحت در بستر باعث کاهش فعالیت روده ها و بروز یبوست می شود؛ برای پیشگیری از بروز یبوست بهتر است مایعات بیشتری مصرف کنید و از میوه جات و سبزیجات تازه و پر فیبر به همراه ملین های تجویز شده استفاده کنید.

### ۲. درمان دارویی

- در آسیب های ستون فقرات، درمان اولیه بی حرکت سازی ستون فقرات و پیشگیری از آسیب بیشتر است. بعضی از تحقیقات نشان داده که برخی از داروها می تواند اثرات مفیدی بر روی عملکردهای حسی و حرکتی بیماران در درازمدت داشته باشد اما اثر قطعی این داروها به اثبات نرسیده است.

برای تسکین درد نیز بسته به شدت درد از داروهای مخدر مثل مورفین و داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی مثل بروفن استفاده می شود.