



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی تخصصی فوق تخصصی امام حسین (ع)

شکستگی مهره های

واحد آموزش سلامت

تهیه: محمدهادی کارگر (کارشناس پرستاری)

تنظیم: فاطمه قدیمی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

مشاور علمی:

جناب آقای دکتر رضوانی (جراح مغز و اعصاب)

منبع: برونر و سوارث

تیر ماه ۱۴۰۴

فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر، بیمارستان

آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی امام حسین (ع)

تلفن: ۰۷۱۵۳۴۱۱۰۱۰

وب سایت: ihh.fums.ac.ir

شکستگی مهره های کمر یک آسیب دیدگی جدی است. شایع ترین شکستگی های ستون فقرات در مهره های سینه ای (وسط کمر) و کمری (پایین کمر) یا در محل اتصال این دو اتفاق می افتد. این شکستگی ها بطور معمول بر اثر تصادفاتی که در سرعت بالا اتفاق می افتند مانند تصادف ماشین یا سقوط از ارتفاع بوجود می آیند.

علائم:

از علائم اولیه شکستگی مهره های کمر، کمر درد متوسط تا شدید است که با حرکت کردن بدتر می شود. هنگامی که نخاع هم درگیر می شود ممکن است بی حسی، درد شدید یا سوزش، ضعف یا اختلال عملکرد روده، مثانه بوجود آید.

روش های درمان بدون جراحی:

اکثر شکستگی ها با داروهای ضد درد، کاهش فعالیت ها، داروی پوکی استخوان و یک کمربند طبی خوب برای به حداقل رساندن حرکت در طول زمان درمان شکستگی مهره های کمر، بهبود می یابند. بیشتر افراد به فعالیت های روزانه خود باز می گردند. برخی هم ممکن است به درمان های بیشتر مانند جراحی نیاز داشته باشند. درد شکستگی ممکن است به مدت سه ماه طول بکشد. ولی معمولاً درد با گذر روزها و هفته ها به میزان قابل ملاحظه ای بهبود می یابد.

تعدیل فعالیت ها:

ممکن است استراحت در بستر به تسکین درد حاد و درمان شکستگی مهره های کمر کمک کند. ممکن است پزشکان یک دوره کوتاه از استراحت در بستر که بیشتر از چند روز نباشد را توصیه کنند. با این وجود، از عدم فعالیت طولانی مدت باید اجتناب کرد.

کمر بند :

کمر بند محافظی خارجی ایجاد می کند که حرکت مهره های دچار شکستگی را محدود می کند که این خیلی شبیه به گچ گرفتن مج دست دچار شکستگی است . با پوشیدن یک کمر بنده مدت ۶ الی ۱۲ هفته مهره ها بهبود می یابند . باید از کمر بند محتاطانه و فقط تحت نظارت پزشک استفاده نمود . استفاده بیش از حد از کمر بند ها برای بیماری های کمر و درمان شکستگی مهره های کمر می تواند باعث ضعف عضلات شود .

درمان جراحی :

هدف درمان جراحی این شکستگی ها برداشتن فشار از روی اعصاب و جاناندازی شکستگی هاست بطوریکه بیمار در کمترین زمان ممکن راه اندازی شود . برای بیحرکت کردن شکستگی در حین جراحی از وسایل فلزی متفاوتی مانند انواع پیچ ومیله استفاده میشود.

مراقبت بعد از عمل :

۱- کمر بند طبی خود را هنگام راه رفتن و نشستن ببندید ولی بستن آن در هنگام خوابیدن لازم نیست .

۲- بخیه ها را پس از ترخیص خشک و تمیز نگه دارید و با پانسمان خشک روی زخم را بپوشانید . اگر محل پانسمان خیس یا خونی شد آن را عوض کنید .

۳- پانسمان روزانه تعویض شود.

۴- سه روز پس از عمل می توانید استحمام کنید .

۵- در صورتیکه هر یک از علائم عفونت مانند تب ، قرمز شدن محل عمل ، ورم زیاد در ناحیه سایت عمل را داشتید به پزشک خود مراجعه نمایید .

۶= از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید .

۷- در هنگام خواب از تشک سفت و مناسب استفاده کنید.

۸- بیشتر بیماران در چند روز اول در ناحیه کمر خود درد و سفتی و گرفتگی عضلانی را تجربه می کنند . این حالت صبح ها پس از بیدار شدن از خواب و یا پس از بی حرکت بودن بیشتر احساس میشود .

۹- از افزایش وزن جلوگیری کنید و وزن خود را در حد متعادل نگه دارید(در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید وزن خود را کاهش دهید).

۱۰- در ماه های اول پس از عمل جراحی از بلند کردن اجسام ، خم شدن یا چرخانیدن کمر خودداری کنید .

۱۱- احساس درد و کرختی در پاها در چند روز اول طبیعی است که به مرور زمان برطرف می شود .

۱۲- فعالیت های روزانه را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید و ۲ تا ۳ ماه پس از جراحی از کار سنگین خودداری کنید.

۱۳- هنگامی که می خواهید مدت طولانی در جایی بایستید یک پا را روی چهار پایه یا پله قرار دهید .

۱۴- پس از اولین ملاقات با پزشک پس از ترخیص در صورت اجازه پزشک می توانید رانندگی کنید.

۱۵- اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به بهانه های مختلف از جا برخیزید و راه بروید .

۱۶- بهترین حالت خوابیدن ، به پهلو خوابیدن است در حالی که زانو ها را کمی خم کرده و یک بالش کوچک بین دو زانو قرار بدهید . اگر به پشت می خوابید بهتر است یک بالش زیر زانو ها و یک بالش کوچک زیر گودی کمر قرار دهید

۱۷- برای خارج شدن از تخت پس از اجازه از پزشک و پرستار ، ابتدا به کنار تخت بچرخید و پاهای خود را از تخت آویزان کنید و با کمک دست ها بنشینید .

۱۸- در صورت بروز بی اختیاری ادراری ، مشکل تخلیه روده ها و یا مثانه فوراً به پزشک خود اطلاع دهید .

۱۹- از فعالیت های جنسی تا ده روز پس از عمل جراحی بپرهیزید .

۲۰- ده تا چهارده روز پس از تاریخ عمل جراحی جهت کشیدن بخیه ها به مطب پزشک مراجعه نمایید .

۲۱- با کمک فیزیوتراپیست یک برنامه ورزشی برای تقویت عضلات شکم و پشت تدوین شود . شنا کردن (راه رفتن در آب) و پیاده روی بر روی سطوح صاف ، ورزش مناسبی است .

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما