



راهنمای آموزشی بیماران

تروما به ستون فقرات

ضربه و شکستگی کمر اگر درست درمان نشود ممکن است منجر به آسیب به نخاع و فلج شود. بر حسب نوع شکستگی روش های جراحی مختلفی بکار می رود.

علت:

- تصادف با اتومبیل یا موتور سیکلت -
سقوط از ارتفاع آسیب های ورزشی
اعمال خشونت آمیز مانند زخم گلوله
در بسیاری از موارد، بیماران با
آسیب های جدی دیگر

آسیب های جدی دیگر که به درمان فوری نیاز دارد، بسته به شدت شکستگی، نخاع ممکن است آسیب ببیند
صرف نظر از اینکه درمان جراحی یا غیر جراحی باشد، یک دوره توان بخشی پس از شکستگی مورد نیاز است.

اهداف توان بخشی عبارت اند از :

- کاهش درد
 - بازگرداندن تحرک
 - بازگشت بیمار تا حد امکان به حالت پیش از آسیب
- پزشک شما ممکن است فیزیوتراپی بستری و سرپایی را برای دستیابی به این اهداف به شما توصیه کند

۴- حمل بسته ها و پلاستیک ها : هنگام

بلند کردن اجسام و پلاستیک های سنگین

حتما از زانو هایتان استفاده کنید ۵- تمیز

کردن زمین: خم شدن و شستن زمین با

دست بدون خم شدن زانوهای خم ، همانند

یک وزنه ۱۰۰ کیلویی بر روی استخوان های

پشت عمل میکند، به هیچ عنوان از دست

وحوله برای شستشویی کف خانه استفاده

نکنید. حتما برای این کار از یک تی دسته

بلند استفاده کنید.

بدانند که کمر آنها در این زمان متحمل چه فشار

سنگینی می شود ایستادن در هنگام

شستن ظروف در طولانی مدت میتواند

باعث عارضه ای دیسک کمر شود ۳-

تعویض چرخ خودرو: در هنگام کار با

تایرهای ماشین به هیچ عنوان بش از حد

خم نشوید تا مشکلی برای کمرتان پیش

نیاید.



• پنج فعالیت روزانه که به ستون

فقرات شما آسیب وارد می کند۱-

مسواک زدن: بدن انسان در حالت

ایستاده فشار بسیار زیادی را بر ستون

فقرات وارد میکند. این فشار بسیار

زیادی بیشتر از یک پیاده روی طولانی

است. اگر جزو افرادی هستید که روزانه

مقدار زیادی را سر پا هستند باید به فکر

راه حلی باشید تا نیرو را از روی ستون

فقرات به دیگر ماهیچه های بدن منتقل

کنید ۲- شستن ظروف: بسیار دیده شده

که خانم های خانه دار ساعت ها ایستاده

و مشغول شستن ظروف باشند بدون آنکه