



راهنمای آموزشی بهاران

پس از جراحی

مهره های کمر

مراقبت پس از ترخیص :

■ از سرگیری فعالیت ها را برحسب عمل افزایش دهید زیرا ترمیم و بهبودی بیش از ۶ هفته طول می کشد ابتدا با قدم های کوتاه در منزل و یا زمین مسطح شروع نمائید و به تدریج مدت قدم زدن را افزایش دهید. از فعالیت زیاد خودداری کنید و بین فعالیت ها استراحت نمائید. برای استراحت کردن بهتر است دراز بکشید

■ نحوه نشستن :

■ درموقع نشستن پاها را روی یک چهارپایه ی کوتاه قرار دهید به طوری که زانوها بالاتراز لگن قرار گیرد. در هنگام ایستادن به طور متفاوت یک پا را روی چهارپایه کوتاه قرار دهید.

تا از کشش عضلات پست کاسته شود هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه ی متوسط استفاده کنید.

■ توصیه می شود در وضعیت صحیح و راحت قرار بگیرید معمولاً وضعیت نیمه نشسته همراه با خم کردن مختصر ران و زانو است. در حالت خوابیده به پهلو یک بالش بین زانوها قرار دهید و برای خارج شدن از بستر ابتدا به یک پهلو خوابیده و بعد از همین حالت بنشینید. استراحت در بستر برای تشک سفت صورت بگیرد.

■ نحوه نشستن روی صندلی :

اگر قرار است به مدت طولانی بنشینید زاویه پشت صندلی را ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه قرار دهید. در زیر قوس کمر خود یک حوله ی لوله شده قرار دهد تا انحنای کمرتان را تحت حمایت خود قرار دهد و هر ۳۰ دقیقه

در طول امور از کمر بند استفاده کنید تا از فشار بر روی مهره های کمرتان بکاهید و از آن بیشتر حمایت کنید

فعالیت جنسی را به تدریج از سر بگیرید بهترین وضعیت مناسب پهلو یا خوابیده به پشت است.

به کاهش وزن توصیه می شود زیرا کاهش وزن در افراد چاق از فشار روی نخاع می کاهد .

استفاده از گرمای مرطوب و ماساژ به شل شدن عضلات سفت شده کمک می کند. شنا کردن و پیاده روی بر روی سطوح صاف ورزش مناسبی است .

هنگام پوشیدن کفش و جوراب روی صندلی یا لبه ی تخت نشسته و مچ پای خود را روی زانوی مخالف قرار دهید. و حتی المقدور به جلو خم نشوید. در حالت دراز کش یا نشسته بپوشید .

تا بهبودی کامل از رانندگی یا هرگونه فعالیتی که لرزش های ناگهانی دارد خودداری نمائید.

۲ یا ۳ ماه بعد از عمل از ورزش های سنگین و ورزش هایی که نیاز به چرخش کمر دارند اجتناب کنید .

برای تقویت عضلات شکم و پشت ورزش های مناسب و طبق دستور انجام دهید در صورت وجود از کمر بند استفاده کنید .

بلند شوید و راه بروید و از حرکات کششی استفاده کنید بجای اینکه خودتان بچرخید صندلی را به طرف فرد یا جسم مورد نظر بچرخانید صندلی نباید زیاد نرم باشد و فرد در آن فرو رود .

نحوه ایستادن :

هنگام ایستادن به جلو خم نشوید و بدنتان بهتر است در این راستا قرار بگیرد. اگر قرار است به مدت طولانی بایستید که چهار پایه ی کوچک را روی زمین قرار دهید و هر چند دقیقه یک بار پا را روی آن قرار دهید این کار باعث کاهش اسپاسم عضلات پشت و راحتی بیشتری می شود

هنگامی که نشسته اید زیر پاهای خود یک چهار پایه کوتاه بگذارید. هرگز پاها را روی پای دیگر نگذارید برای نشستن روی زمین از دست و عضلات شکم استفاده کنید .