

به نام خداوند دانا و توانا

راهنمای جامع بیماران برای جراحی فقرات کمری

(از آمادگی قبل از عمل تا توانبخشی و بازگشت به زندگی)

ترد آفری : دکتر رحمان شیخ حسینی

فیزیوتراپیست و دانش آسب سسی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار علمی: دکتر علی برادران باقری

متخصص جراح مغز و اعصاب، ستون فقرات و دیسک، گروه هیات علمی و مدیر گروه جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی تهران

ISBN:978-600-491-270-9



9

786004

912709

✓ سرشناسه: شیخ حسینی، رحمان ۱۳۶۳ -	
✓ عنوان و نام پدیدآور: راهنمای جامع بیماران برای جراحی فقرات کمری (از آمادگی قبل از عمل تا توانبخشی و بازگشت به زندگی) دکتر رحمان شیخ حسینی، ویراستار علمی: دکتر علی برادران باقری	
✓ مشخصات نشر: البرز کرج، انتشارات ملرد ۱۳۹۹	
✓ مشخصات ظاهری: ۹۷ ص	
✓ شابک: ۹-۲۷۰-۴۹۱-۶۰۰-۹۷۸ ISBN	
✓ وضعیت فهرست نویسی: فیا	
✓ شناسه زوده: برادران باقری، علی، ویراستار ۱۳۵۲	
✓ موضوع: ستون فقرات، جراحی	
✓ موضوع: Spine - Surgery	
✓ رده بندی دیویی: ۶۱۰.۷۳	
✓ رده بندی کنگره: RDY۶۸	
✓ شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۳۴۵۴۱	

- نام نشر: ملرد
- نام کتاب: راهنمای جامع بیماران برای جراحی فقرات کمری (از آمادگی قبل از عمل تا توانبخشی و بازگشت به زندگی)
- مؤلفان: دکتر رحمان شیخ حسینی - فیزیوتراپست و دکتر آریب شناسی ورزشی، عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی، دکتر علی برادران باقری، متخصص و جراح مغزو اعصاب، ستون فقرات و دیسک، عضو هیأت علمی و مدیر گروه جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی البرز
- صفحه آرا: آرام هوشمند
- طراح جلد: فاطمه پور امیری
- شابک: ۹-۲۷۰-۴۹۱-۶۰۰-۹۷۸ ISBN
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
- چاپ: موسسه فرهنگی هنری روزنه روچیم
- نشانی انتشارات: البرز، کرج، چهار راه مصباح، ۰۹۱۲۵۶۴۸۸۰۲ - ۳۲۵۶۷۵۶۷

سخن ناشر

اگر بخواهیم به معلوماتی دست یابیم که در زندگی روزمره برای افراد غیر متخصص کاربردی و قابل اجرا باشد؛ توقع بر این است که ارائه دهندگان اطلاعات علاوه بر کسب دانش آکادمی و کلاسیک مهارت عالی آن را کسب کرده و بطور مستقیم با مباحث مطرح شده درگیر باشند. نگارندگان، جناب آقای دکتر رحمان شیخ حسینی فیزیوتراپیست، دکتر آریب شیب شناسی ورزشی و عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی با توجه به سوابق عملی و تجارب کسب شده در بیش از یک دهه و اندکی با همراهِ جناب آقای دکتر علی برادران باقری متخصص و جراح مغز و اعصاب، ستون فقرات و دیسک، عضو هیأت علمی و مدیر گروه جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی البرز با سابقه طولانی در این زمینه، اقدام به تدوین راهنمای بیماران برای جراحی جراحی فقرات کمری نموده اند. بدون شک آنچه را که در این کتاب ملاحظه خواهید کرد دغدغه های عزیزان نگارنده در امر خدماتی که به جامعه ارائه می دهند است. چون امکان ارتباط مستقیم با ارباب رجوع بطور همیشگی حاصل نمی شود، از این طریق می توان به سفارش مورد نیاز برای سرعت در بهبودی عارضه جسمی فرد بیمار تمام حجتی است در حوزه اخلاق حرفه ای شغلی که میثاق نامه پزشکی را تحقق عملی بخشیدند. امید است مورد بهره برداری قرار گیرد.

"ان شاء الله"

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	فهرست مطالب
۶	پیشگفتار
۸	مقدمه
۹	ساختار سون فقرات کمری
۱۱	انواع رایج جراحات
۱۴	آماده شدن برای جراحی
۱۶	احتیاط های لازم برای مصرف داروها در زمان قبل از جراحی
۱۷	قبل از جراحی موارد زیر را انجام دهید:
۱۹	روز جراحی
۲۰	روزهای پس از جراحی
۲۱	برای کنترل درد و تغذیه پس از جراحی چه کنم؟
۲۱	ورزش هایی که می توانید پس از عمل در صورت اجازه جراحان بتدریج انجام دهید
۲۲	ورزش هایی برای بازگرداندن توانایی جابجایی
۳۵	ورزش های ساده ناحیه مرکزی بدن
۳۷	بازگشت به منزل
۴۲	استفاده از سرما یا گرما
۴۳	تغییر وضعیت در زمان استراحت
۴۴	مراقبت از محل جراحی
۴۶	علائم عفونت
۴۶	شیوه تعویض پانسمان

۴۸	جوراب های واریس
۴۹	تشکیل لخته خونی در پاها
۵۰	فعالیت جنسی
۵۰	بازگشت به کار
۵۱	راه رفتن
۵۳	احتیاط های پس از جراحی
۵۶	نحوه خوابیدن
۵۷	بیرون آمدن و رفتن به تخت
۵۹	نشستن بر روی صندلی
۶۱	نشستن
۶۳	نشستن پشت میز کار
۶۴	نشستن و بیرون آمدن از اشین
۶۶	رانندگی
۶۷	استفاده از توالت فرنگی
۶۷	استفاده از واکر
۶۹	بالا و پایین رفتن از پله
۷۱	استفاده از کمربند
۷۳	قدم برداشتن به داخل و بیرون آمدن از وان حمام
۷۴	اصول حفظ مکانیک بدن در زمان انجام ورزش ها
۷۸	ورزش های بعد از ترخیص از بیمارستان
۷۹	ورزش های هفته ۳ تا ۶ بعد از جراحی
۸۵	حفظ مکانیک بدن حین کارهای روزمره
۹۶	فهرست منابع