

خودمراقبتی

دیسک‌های

کمر و گردن

(سالم، عمل شده، فتق دیسک و آرتروز)

پروفسور مهدی بنایی

متخصص جراحی اورتوپدی و شکسته بندی

استاد بازنشسته دانشگاه

فلوشیپ و فوق تخصص ستون فقرات

سرشناسه	:	بنائی، مهدی، ۱۳۱۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	خود مراقبتی کمر و گردن (سالم، عمل شده، فتق دیسک و آرتروز)/ مهدی بنائی.
مشخصات نشر	:	مشهد: مهد قلم، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۴۸ص: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۴۰-۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	واژه نامه.
موضوع	:	دیسک بین مهره‌ای
موضوع	:	مراقبت از سلامت شخصی
رده بندی کنگره	:	۷۷۱RD / د.ب.۹۳ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۷۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۶۶۸۹۷۲



انستیتوت

خود مراقبتی

دیسک‌های کمر و گردن

پروفسور مهدی بنائی

چاپ: چاپ دانشگاه فردوسی مشهد

نویت چاپ: اول، ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۴۰-۶-۱

مشهد آبکوه ۷ دانشسرای ۸ پلاک ۹۰

۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵



شماره

تاریخ ۷، ۱۰، ۹۴

پیوست

به نام خداوند جان و خرد

تدوین کتابی در سطح جامعه غیر از تخصص و عامه پسند توسط عضو هیئت علمی متخصص در هر رشته ای بسیار مشکل است. نگارش کتب و مقالات علمی تخصصی به نظر اینجانب ساده تر از نوشتن مطلب برای عموم مردم است. جناب آقای پرفسور بنایی با تألیف کتابهای متعدد آموزش و پیشگیری که مورد استفاده بیماران است، سهم بزرگی را انجام داده است.

نوشته حاضر به زبان ساده اقدامات خود مراقبتی دیسک های عمل شده و عمل نشده کردن و کمر را به بیماران آموزش داده و به آنان می آموزد که چه روشهای اجرائی برای جلوگیری از تشدید علائم بیماری وجود دارد و چه مواردی را رعایت نمایند تا دچار عود بیماری نگردند و یا با اصلاح روشهای زندگی از احتمال نیاز به اعمال جراحی بکاهند.

امیدوارم مبتلایان به بیماریهای دیسک های کردن و کمر با استفاده از روشهای اعلام شده بتوانند نتایج مناسبی بگیرند. خ

دکتر محمد گروه داعی

استاد گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی مشهد