راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بعد از جراحی دیسک و فیوژن ستون فقرات»

جراحی کمر؛ راهنمای خانواده

چطور کمک کنیم، نماز و سفره، خونه‌ی امن، کار و رانندگی



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین برنامه‌ی **جراح** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. محدودیت‌های **جراحت** (خم شدن، چرخش، بلند کردن بار، کمربند طبی) **مقدم** بر این کتابن. **فوراً اورژانس**: بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی و باسن، اختلال تازه در کنترل ادرار یا مدفوع، ضعف سریع پاها، تب با درد شدید کمر، ورم و درد یک‌طرفه‌ی ساق، تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه (۱۱۵). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: جراحی کمر ۸

۱. بعد از جراحی چه انتظاری داشته باشم؟ ۹

۲. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: روزهای اول ۱۲

۳. قوانین خم شدن، چرخش و بلند کردن ۱۳

بخش ۳: مشکلات و سؤال‌ها ۱۵

۴. برگشت به کار ۱۶

۵. رانندگی و سفر ۱۷

بخش ۴: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۱۹

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۵

۷. راهنمای همراه و خانواده ۳۶

۸. نماز، سفره و مهمونی ۳۷

۹. خونه‌ی امن ۳۹
۱۰. داستان خانم بهرامی ۴۰
کتاب کامل و ارتقا ۴۱
منابع علمی ۴۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **همراه و خانواده**ست.

در این راهنما

- بعد از جراحی چه انتظاری داشته باشم؟
- علائم خطر
- قوانین خم شدن، چرخش و بلند کردن
- برگشت به کار
- رانندگی و سفر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای همراه و خانواده
- نماز، سفره و مهمونی
- خونه‌ی امن
- داستان خانم بهرامی
- ۱۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«بعد از جراحی دیسک و فیوژن ستون فقرات»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

جراحی کمر

انواع جراحی کمر، انتظار واقعی بعد از عمل، شواهد توان‌بخشی، آمادگی قبل از جراحی، علائم خطر، و باورهای غلط.

بعد از جراحی چه انتظاری داشته باشم؟

علامت	معمولاً
درد پا (سیاتیک)	اولین چیزیه که **بهتر** می‌شه؛ گاهی همون روز اول
درد زخم و کمر	چند **هفته**؛ کم‌کم کمتر
بی‌حسی و **سوزن‌سوزن** پا	**آهسته‌تر**؛ چند ماه، گاهی کامل برنمی‌گرده
ضعف عضله	با تمرین، طی **ماه‌ها** بهتر می‌شه
خستگی	چند هفته
سفتی صبح‌ها	با حرکت بهتر می‌شه

مسیر کلی

زمان	
۰ تا ۲ هفته	راه رفتن کوتاه و مکرر؛ کارهای شخصی
۲ تا ۶ هفته	راه رفتن بیشتر؛ تمرین‌های ملایم
۶ تا ۱۲ هفته	تقویت؛ برگشت به کارهای سبک
۳ تا ۶ ماه	تقویت بیشتر؛ بلند کردن تدریجی؛ کار سنگین‌تر
۶ تا ۱۲ ماه	بعد از **جوش دادن**: ترمیم استخوان

درد پا اول می‌ره؛ بی‌حسی آخر از همه.

علائم خطر

فوراً اورژانس یا ۱۱۵

☐
بی‌حسی ناحیه‌ی **تناسلی** یا **باسن**، یا اختلال تازه در کنترل **ادرار** و **مدفوع**
ضعف سریع و **پیشرونده‌ی** پاها
تنگی نفس ناگهانی یا **درد قفسه‌ی سینه**
ورم، درد و قرمزی یک‌طرفه‌ی ساق (احتمال لخته)

همون روز با جراح تماس بگیر

☐
تب ۳۸ درجه یا بیشتر
قرمزی، گرمی، ترشح یا **باز شدن** زخم
ترشح شفاف و آبکی از زخم با **سردرد** که با ایستادن بدتر می‌شه
درد پای تازه و شدید، مثل قبل از جراحی

بی‌حسی زین‌اسبی یا مشکل ادرار: منتظر فردا نمون.

بخش ۲

روزهای اول

بیمارستان، قوانین خم شدن و بلند کردن، نشستن و خوابیدن و ماشین، و حمام و لباس و توالت.

فصل ۳

قوانین خم شدن، چرخش و بلند کردن

بسیاری از جراح‌ها در **هفته‌های اول** سه قانون می‌دن: **خم نشو**، **نچرخ**، **چیز سنگین بلند نکن**. مدت این محدودیت‌ها به **نوع جراحی** بستگی داره: بعد از **دیسککتومی** معمولاً **کوتاه‌تر**، بعد از **جوش دادن** معمولاً **طولانی‌تر**.

قانون	در عمل
خم نشو (از کمر)	برای برداشتن چیزی، **زانو بزن** یا **اسکوات** کن؛ یا **گیره‌ی برداشتن**
نچرخ	کل بدن رو با **پاها** بچرخون؛ نه فقط کمر رو
بلند نکن	معمولاً بیشتر از **۲ تا ۵ کیلو** (یه کتری پر) نه؛ عدد دقیق رو از جراح بپرس

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۲۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۲۸

نکته‌ی دکتر مکس

مرور کاکرین (Oosterhuis، ۲۰۱۴) **شواهدی پیدا نکرد** که بعد از **اولین** جراحی دیسک، محدودیت‌های طولانی لازم باشه. ولی **دستور جراح تو** مقدمه؛ به‌خصوص بعد از **جوش دادن مهره**.

با پا بچرخ، با زانو خم شو، بار سنگین بعداً.

بخش ۳

مشکلات و سؤال‌ها

ترس از حرکت، برگشت به کار، رانندگی و سفر، سیگار و وزن و ترمیم، خواب و خلق، و عود درد.

فصل ۴

برگشت به کار

نوع کار	معمولاً
کار از خونه و **اداری**	**۲ تا ۶ هفته** (دیسککتومی)، **۶ تا ۱۲ هفته** (جوش)
کار سبک ایستاده	**۶ تا ۱۲ هفته**
کار سنگین (بلند کردن، خم شدن زیاد)	**۳ تا ۶ ماه**؛ گاهی بیشتر بعد از جوش

برای کار اداری

☐	
	میز و صندلی با **ارتفاع مناسب**؛ **مانیتور** هم‌سطح چشم
	هر **۳۰ دقیقه** بلند شو و راه برو
	میز ایستاده یا جابه‌جایی بین نشستن و ایستادن
	روزهای اول: نیمه‌وقت، اگه ممکنه

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۳۴

سی دقیقه نشستن، دو دقیقه راه رفتن؛ قانون کار اداری.

فصل ۵

رانندگی و سفر

رانندگی

☐	
	مسکن خواب‌آور نه
	باید بتونی **سریع ترمز** بگیری و **سرت رو** برای دیدن کنارها بچرخونی
	اجازه‌ی جراح؛ معمولاً **۲ تا ۶ هفته** بعد
	اول **مسافت کوتاه**

سفر

☐	
	هواپیما: صندلی **کنار راهرو**؛ هر ساعت **راه برو**
	چمدون چرخ‌دار؛ بلند کردن رو به دیگران بسپار
	جوراب فشاری در سفرهای طولانی در هفته‌های اول (برای لخته)، با نظر پزشک
	بالش کمر در ماشین و هواپیما

هر ساعت سفر، چند دقیقه راه رفتن.

بخش ۴

برنامه‌ی هفته‌به‌هفته

دوز تمرین، هفته‌ی ۰ تا ۲، هفته‌ی ۲ تا ۶، هفته‌ی ۶ تا ۱۲، ماه ۳ تا ۶، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگهداری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس **زمان بعد از جراحی** مرتب شدن: روزهای اول، حرکت ملایم و فعال‌سازی، تقویت مرکز بدن، تقویت پا و کارهای روزمره، تعادل و هوازی، و کشش. **هیچ تمرینی رو زودتر از زمانی که جراح اجازه داده شروع نکن**؛ به‌خصوص بعد از **جوش دادن مهره**.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول در بیمارستان و خونه



پیاده‌روی کوتاه و مکرر

شروع

کفش راحت، مسیر صاف داخل خونه یا راهرو.

اجرا

1. با قدم‌های معمولی و راحت راه برو.
2. دست‌ها آزاد تاب بخورن.
3. اگه درد زیاد شد، کمی بایست یا بشین و دوباره ادامه بده.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین بعد از جراحی کمر: راه رفتن کوتاه و مکرر از روز اول یا دوم.
کجا باید حس کنی	شاید کمی درد کمر؛ نباید درد پا به سمت پایین گسترش پیدا کنه.
مقدار	۳ تا ۱۰ دقیقه، هر ۱ تا ۲ ساعت؛ هر روز کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	مدت کوتاه‌تر، نوبت‌های بیشتر.
سخت‌ترش کن	مدت طولانی‌تر یا بیرون از خونه.

اشتباه‌های رایج: صبر کردن تا درد کاملاً بره و بعد راه رفتن؛ قدم‌های خیلی کوتاه و سفت.



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ روش ایمن بلند شدن از تخت در کمردرد شدید و بعد از جراحی کمر.
مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش بدون خم شدن کمر؛ با وسیله‌ی کمکی یا پای ضربدری.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | تقویت پا و کارهای روزمره



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها کمی عقب‌تر از زانو.

اجرا

1. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	پایه‌ی استقلال: توالت، ماشین، مبل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر یا کمک دست.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۵ سطح ۲ · متوسط تقویت پا و کارهای روزمره



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی بایست و سبک بگیرش.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و کمی پایین برو.
2. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت پا برای کم کردن بار کمر در بلند شدن و خم شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه یا با دمبل.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه.

تمرین ۶ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت پا و کارهای روزمره



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار مبل یا صندلی محکم، روی تشک.

اجرا

1. پایین رفتن: دست‌ها روی صندلی، یک زانو و بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. بلند شدن: چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، یک پا جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	مهارت لازم برای سفره، نماز، بازی با نوه و بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	بالش بیشتر و دو صندلی.
سخت‌ترش کن	کمک کمتر از دست.

اشتباه‌های رایج: عجله.

احتیاط: اول با همراه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۹ | سطح ۱۰ آسان | تعادل و هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

اجرا

1. با مدتی که درد سبز می‌مونه شروع کن.
2. سرعتی که بتونی حرف بزنی.
3. هر هفته حدود ۱۰ درصد بیشتر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم یکی از مؤثرترین فعالیت‌ها برای کمردرد مزمنه.
مقدار	طبق برنامه‌ی فصل ۳۳.
ساده‌ترش کن	نوبت‌های کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر یا سربالایی.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای همراه، نماز و سفره، خونه‌ی امن، و داستان رضا، خانم بهرامی و مریم.

راهنمای همراه و خانواده

بهتره	نه
همراهی در **راه رفتن‌های کوتاه** و مکرر	خوابوندن بیمار در تخت «تا خوب بشه»
کمک در **جوراب**، **کفش** و **حمام** در هفته‌های اول	انجام **همه‌ی** کارها به جاش
آوردن وسایل از **قفسه‌ی پایین** یا **زمین**	تشویق به **بلند کردن** بار «چون حالش خوبه»
یادآوری تمرین‌ها و **مسکن** سر وقت	ترسوندن از هر حرکت
توجه به **علائم خطر** (فصل ۲)	نادیده گرفتن **درد پای تازه** یا **مشکل ادرار**

کمک برای بلند شدن از تخت

☐	
	بیمار اول **به پهلو** می‌چرخه (یک‌تکه)
	تو کنارش وایسا؛ **شونه‌اش** رو کمی کمک کن
	پاها پایین تخت، **دست‌ها** تخت رو هل می‌دن
	نکش؛ فقط **هدایت** کن

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۲۵ · پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۲۴

کنارش راه برو؛ به جاش راه نرو.

فصل ۸

نماز، سفره و مهمونی

نماز

	☐
در هفته‌های اول، **نماز نشسته** روی **صندلی**؛ برای بیمار **مجازه**	
رکوع و **سجده** با خم شدن کامل کمر، تا اجازه‌ی جراح **نه**	
وضو نشسته، با **صندلی** کنار روشویی	
مُهر روی **میز کوچک** یا **بالش** جلوی صندلی	

سفره

	☐
نشستن **روی زمین** کنار سفره در هفته‌های اول **سخته**؛ **صندلی** یا **میز**	
اگه حتماً روی زمین: **پشتی** پشت کمر، **کوتاه**، و بلند شدن با **کمک**	
چهارزانو طولانی نه	

مهمونی

☐	
	مبل نرم و کوتاه نه؛ **صندلی محکم** با دسته
	هر **۳۰ دقیقه** بلند شو و چند قدم راه برو
	ظرف سنگین و **سینی** رو دیگران بیارن

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۲۹

نماز نشسته هم نمازه؛ صندلی هم سفره‌ست.

فصل ۹

خونه‌ی امن

☐	
	وسایل پرکاربرد رو بین **کمر و سینه** بذار؛ نه **قفسه‌ی پایین**، نه **بالای سر**
	گیره‌ی برداشتن برای چیزهایی که روی زمین می‌افتن
	فرش‌های لیز رو جمع کن؛ **زمین خوردن** بعد از جراحی کمر خطرناکه
	نور شب در راهرو و دستشویی
	صندلی محکم با دسته و ارتفاع مناسب
	بالابر توالت و **میله‌ی کمکی**
	صندلی حمام و **کفپوش ضدلغزش**
	تخت نه خیلی کوتاه؛ اگه لازمه، **پایه** بذار
	پله‌ها: نرده، و آهسته

جابه‌جایی وزن ← ص ۳۰ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۳۱ · تمرین پله ← ص ۳۳

وسایل وسط قفسه، گیره برای زمین؛ خم نشو.

فصل ۱۰

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۱ ساله، سال‌ها **تنگی کانال** داشت. اول **بیست دقیقه** راه می‌رفت؛ بعد **ده دقیقه**؛ آخرش **دو کوچه** که می‌رفت، **پاهاش** سنگین و بی‌حس می‌شد و باید **خم** می‌شد و می‌نشست. تمرین و فیزیوتراپی کمک کرده بود، ولی کافی نبود. جراح **باز کردن کانال** انجام داد.

روز اول، با **واکر** و کمک فیزیوتراپیست، تا **ته راهرو** رفت. ولی در خونه **می‌ترسید**: «اگه بخیه‌ها باز بشن چی؟» دخترش اوایل همه‌ی کارها رو به جاش می‌کرد.

فیزیوتراپیست به دخترش گفت: «مادرت رو **کنارش** راه ببر؛ **به جاش** راه نرو.» از اون روز، خانم بهرامی **روزی ۵ بار** راه می‌رفت؛ هر بار کمی بیشتر. **هفته‌ی ششم**، **بلند شدن از صندلی** و **تمرین تعادل** کنار کابینت رو هم اضافه کرد.

ماه **چهارم**، خانم بهرامی **تا بازار محل** (حدود **۲۰ دقیقه**) راه می‌رفت، **بدون** اینکه بشینه. «سال‌ها بود که این راه رو یک‌سره نرفته بودم.»

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۲۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۳۱ · جابه‌جایی وزن ← ص ۳۰

خانم بهرامی بعد از سال‌ها، راه بازار رو یک‌سره رفت.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**بعد از جراحی دیسک و فیوژن ستون فقرات**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	جراحی کمر	۶
۲	روزهای اول	۴
۳	مراحل توان‌بخشی	۷
۴	مشکلات و سؤال‌ها	۶
۵	برنامه‌ی هفته‌به‌هفته	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Oosterhuis T, Costa LO, Maher CG, de Vet HC, van Tulder MW, Ostelo RW. Rehabilitation after lumbar disc surgery. Cochrane Database Syst Rev. 2014; (3):CD003007. doi:10.1002/14651858.CD003007.pub3
2. McGregor AH, Probyn K, Cro S, et al. Rehabilitation following surgery for lumbar spinal stenosis. Cochrane Database Syst Rev. 2013;(12):CD009644. doi:10.1002/14651858.CD009644.pub2
3. Delitto A, Piva SR, Moore CG, et al. Surgery versus nonsurgical treatment of lumbar spinal stenosis: a randomized trial. Ann Intern Med. 2015;162(7):465-473. PMID: 25844995
4. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
5. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
6. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1(1):CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

جراحی کمر؛ راهنمای خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کمک درست
- نماز و سفره
- خونه‌ی امن
- کار و رانندگی
- داستان خانم بهرامی

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.

drmaxacademy.com