کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۷

بعد از جراحی دیسک و فیوژن ستون فقرات

دیسککتومی، باز کردن کانال و جوش دادن مهره: روزهای اول، قوانین خم شدن و بلند کردن، نشستن و خوابیدن، برنامه‌ی مرحله‌ای تا ۶ ماه، و برگشت به کار، با ۶۲ تمرین تصویری



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 ۹

۱. انواع جراحی کمر ۱۰

۲. بعد از جراحی چه انتظاری داشته باشم؟ ۱۱

۳. شواهد: چرا حرکت مهمه؟ ۱۳

۴. آمادگی قبل از جراحی ۱۵

۵. علائم خطر ۱۶

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: روزهای اول ۱۹

۷. روزهای بیمارستان ۲۰

۸. قوانین خم شدن، چرخش و بلند کردن ۲۱

۹. نشستن، خوابیدن و ماشین ۲۳

۱۰. حمام، لباس و توالت ۲۵

بخش ۳: مراحل توان‌بخشی ۲۸

۱۱. مرحله‌ی ۱: راه رفتن (معمولاً هفته‌ی ۰ تا ۲) ۲۹

۱۲. مرحله‌ی ۲: فعال‌سازی (معمولاً هفته‌ی ۲ تا ۶) ۲۹

۱۳. مرحله‌ی ۳: تقویت (معمولاً هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۳۱

۱۴. مرحله‌ی ۴: برگشت به بار و زندگی کامل (معمولاً ۳ ماه به بعد) ۳۲
۱۵. دیسککتومی، باز کردن کانال، جوش دادن: تفاوت‌ها ۳۴
۱۶. کمربند طبی ۳۶
۱۷. بی‌حسی و درد عصب بعد از جراحی ۳۷

بخش ۴: مشکلات و سؤال‌ها ۳۹

۱۸. ترس از حرکت ۴۰
۱۹. برگشت به کار ۴۰
۲۰. رانندگی و سفر ۴۲
۲۱. سیگار، وزن و ترمیم استخوان ۴۳
۲۲. خواب و خلق ۴۴
۲۳. عود درد و جراحی دوباره ۴۶

بخش ۵: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۴۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. هفته‌ی ۰ تا ۲: راه رفتن ۵۲
۲۶. هفته‌ی ۲ تا ۶: فعال‌سازی ۵۳
۲۷. هفته‌ی ۶ تا ۱۲: تقویت ۵۵
۲۸. ماه ۳ تا ۶: برگشت به بار ۵۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (بعد از هفته‌ی ۶) ۵۹

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۰

۳۱. روزهای بد ۶۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۵

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۸

۳۲. راهنمای همراه و خانواده ۱۲۹

۳۳. نماز، سفره و مهمونی ۱۳۰

۳۴. خونه‌ی امن ۱۳۲

۳۵. داستان رضا ۱۳۳

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۳۵

۳۷. داستان مریم ۱۳۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۱

منابع علمی ۱۵۲

پیش‌گفتار

«جراحی موفق بود؛ ولی حالا می‌ترسم خم بشم.» «درد پام رفت، ولی پام هنوز بی‌حسه.» «کِی می‌تونم بشینم؟ رانندگی کنم؟ نوه‌ام رو بغل کنم؟» «یعنی تا آخر عمر نباید چیزی بلند کنم؟»

بعد از جراحی کمر، خیلی‌ها **بیشتر از درد**، از **حرکت کردن** می‌ترسن. ولی پژوهش‌ها نشون می‌دن **حرکت** و **ورزش منظم**، کلید بهبودیه. مرور کاکرین (**Oosterhuis**، ۲۰۱۴) نشون داد برنامه‌های **ورزشی** که حدود **۴ تا ۶ هفته** بعد از جراحی دیسک شروع می‌شن، درد و ناتوانی رو **سریع‌تر** کم می‌کنن؛ و مرور دیگه‌ای (**McGregor**، ۲۰۱۳) نشون داد **توان‌بخشی فعال** بعد از جراحی تنگی کانال، **عملکرد** رو بهتر می‌کنه.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **اولین قدم‌ها** در بیمارستان، تا **برگشت به کار**، **بلند کردن بار** و زندگی **فعال**.

- **بخش ۱** انواع جراحی کمر، انتظار واقعی، شواهد توان‌بخشی، علائم خطر.
- **بخش ۲** روزهای اول: قوانین خم شدن و بلند کردن، نشستن، خواب، حمام و لباس.
- **بخش ۳** مراحل توان‌بخشی، تفاوت جراحی‌ها، کمربند طبی، و بی‌حسی بعد از جراحی.
- **بخش ۴** ترس از حرکت، کار، رانندگی، سیگار و ترمیم، خلق، و عود درد.
- **بخش ۵** برنامه‌ی هفته‌به‌هفته.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، نماز و سفره، خونه‌ی امن، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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.

انواع جراحی کمر

جراحی	یعنی	برای
دیسککتومی (میکرودیسککتومی)	برداشتن قسمتی از دیسک که به عصب فشار میاره	**فتق دیسک** با درد سیاتیک شدید یا ضعف
باز کردن کانال (لامینکتومی و مشابه)	برداشتن بخشی از استخوان و رباط پشت کانال	**تنگی کانال**
جوش دادن مهره (فیوژن)	ثابت کردن دو یا چند مهره با پیچ، میله و پیوند استخوان	**لغزش مهره**، **ناپایداری**، گاهی همراه باز کردن کانال
دیسک مصنوعی	جایگزینی دیسک با پروتز	موارد خاص

از جراحت بپرس

☐	
	دقیقاً **چه جراحی‌ای** و در **چه سطحی** (مثلاً بین مهره‌ی ۴ و ۵ کمری)؟
	جوش داده شد؟
	محدودیت‌ها (خم شدن، چرخش، بلند کردن، نشستن) تا کِی؟
	کمربند طبی لازمه؟ تا کِی؟

☐	
	فیزیوتراپی کِی شروع بشه؟

اسم جراحی‌ات رو بدون؛ برنامه‌ات به اون بستگی داره.

فصل ۲

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.

شواهد: چرا حرکت مهمه؟

بعد از جراحی دیسک

مرور کاکرین **Oosterhuis** و همکاران (۲۰۱۴) نتیجه گرفت:

☐	
	برنامه‌های **ورزشی** که حدود **۴ تا ۶ هفته** بعد از جراحی شروع می‌شن، **درد** و **ناتوانی** رو **سریع‌تر** از بدون درمان کم می‌کنن
	برنامه‌های **شدیدتر** در کوتاه‌مدت کمی **مؤثرتر** از ملایم بودن
	شواهدی پیدا نشد که بعد از **اولین** جراحی دیسک، **محدود کردن فعالیت** لازم باشه

بعد از جراحی تنگی کانال

مرور کاکرین **McGregor** و همکاران (۲۰۱۳) نشون داد **توان‌بخشی فعال** بعد از جراحی، **عملکرد** رو در کوتاه‌مدت و بلندمدت، و **درد** رو بهتر از مراقبت معمول کرد.

نکته‌ی دکتر مکس

این یعنی: **حرکت ایمنه** و **مفیده**؛ ولی **محدودیت‌های جراحت**، به‌خصوص بعد از **جوش دادن**، رو رعایت کن.