

## شکستگی مهره های کمری

شکستگی های مهره های کمری یک آسیب دیدگی جدی است. شایع ترین شکستگی ها در مهره های سینه ای (وسط کمر) و کمری (پایین کمر) یا در محل اتصال این دو اتفاق می افتد. این شکستگی ها به طور معمول بر اثر تصادف و یا سقوط از ارتفاع بوجود می آیند. سالمندان نیز بواسطه ی استخوان هایی که به علت پوکی استخوان ضعیف شده اند در معرض خطر این شکستگی ها قرار دارند.

شکستگی مهره معمولا بر اثر ضربه با انرژی زیاد بوجود می آیند. که عبارتند از تصادف ماشین، سقوط از ارتفاع، حوادث ورزشی، اعمال خشونت آمیز مانند جراحی ناشی از تیراندازی.

### علایم:

از علایم اولیه شکستگی مهره های کمری کمردرد متوسط تا شدید است که با حرکت کردن بدتر می شود. هنگامی که نخاع هم درگیر می شود ممکن است بی حسی، خارش یا سوزش ضعف و یا اختلال عملکرد روده و مثانه بوجود آید.

### درمان بدون جراحی

اکثر شکستگی ها با داروهای ضد درد، کاهش فعالیت ها، و داروهای پوکی استخوان و یک کمربند طبی خوب برای حداقل رساندن حرکت در طول زمان درمان بهبود

می یابند. بیشتر افراد به فعالیت های روزانه خود باز می گردند. برخی هم ممکن است به درمان های بیشتر مانند جراحی نیاز داشته باشند.

### کمربند:

کمربند یک محافظی خارجی ایجاد می کند که حرکت مهره های دچار شکستگی را محدود می کند که خیلی شبیه به گچ گرفتن مچ دست دچار شکستگی عمل میکند. با پوشیدن یک کمربند به مدت ۱۲-۶ هفته مهره ها بهبود می یابد. باید از کمربند محتاطانه و فقط تحت نظر پزشک استفاده نمود. استفاده بیش از حد از کمربندها برای بیماری های کمر و درمان شکستگی مهره های کمر می تواند باعث ضعف عضلات شود.

### درمان های جراحی:

هدف از درمان جراحی این شکستگی ها برداشتن فشار از روی اعصاب و جا اندازی شکستگی ها میباشد به طوری که بیمار در کمترین زمان ممکن مشکلش حل شود. جراحی ممکن است باشکاف هایی در پشت یا کنار یا جلوی تنه انجام شود. برای بی حرکت کردن شکستگی در حین جراحی از وسایل فلزی متفاوتی مانند انواع پیچ و میله استفاده می شود.

## مراقبت های بعد از عمل:

۱. کمربند طبی خود را هنگام راه رفتن و نشستن ببندید و لی بستن آن در هنگام خوابیدن لزومی ندارد.

۲. بخیه ها را پس از ترخیص خشک و تمیز نگه دارید و با پانسمان خشک روی زخم را بپوشانید. اگر محل پانسمان خیس یا خونی آن را عوض کنید.

۳. پانسمان روزانه تعویض گردد.

۴. سه روز پس از عمل می توانید استحمام کنید بهتر است روی پانسمان با پوشش ضد آب پوشانیده شود.

۵. در صورتی که هریک از علایم مانند تب، قرمز شدن محل عمل، ورم زیاد در ناحیه بخیه ها داشتید به پزشک مراجعه نمایید.

۶. از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید.

۷. در هنگام خواب از تشک سفت و مناسب استفاده کنید.

۸. بیشتر بیماران در چند روز اول در ناحیه کمر خود درد و سفتی و گرفتگی عضلانی را تجربه می کنند. این حالت صبح ها پس از بیدار شدن از خواب و یا پس از بی حرکت بودن بیشتر احساس می شود.



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



گروه هدف: بیمار و خانواده



## شکستگی مهره های کمری

تهیه: ف.صادقی .پرستار بخش جراحی اعصاب

آبان : ۱۴۰۳

منبع: پرونز. سودارث

۹. احساس درد و کمر ختی در پاها در چند روز اول طبیعی است که به مرور زمان برطرف می شود.

۱۰. در ماه های پس از عمل جراحی از بلند کردن اجسام خم شدن یا چرخانیدن کمر خودداری کنید.

۱۱. بعد از ترخیص در صورت اجازه پزشک میتوانید رانندگی کنید.

۱۲. بهترین حالت خوابیدن به پهلو است. زنانها را کمی خم کرده و یک بالش کوچک بین دو زانو قرار دهید. اگر به پشت می خوابید بهتر است یک بالش زیر زانو و یک بالش کوچک زیر گودی کمر قرار دهید.

۱۳. برای خارج شدن از تخت خواب ابتدا خود به کنار تخت بچرخانید و پاهای خود را از تخت اویزان کنید با کمک دستها بنشینید.

۱۴. از فعالیت های جنسی تا ده روز پس از عمل جراحی خودداری کنید.

۱۵. در صورت بروز بی اختیار ادرار، مشکل تخلیه روده ها و یا مثانه فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

۱۶. ده تا چهارده روز پس از تاریخ عمل جراحی جهت کشیدن بخیه هابه مطب پزشک معالج مراجعه نمایید.