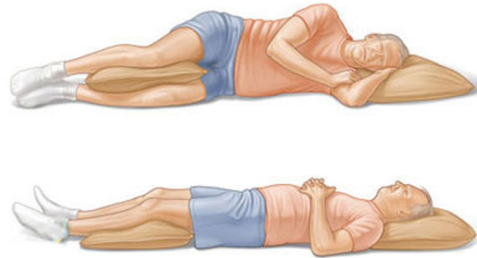




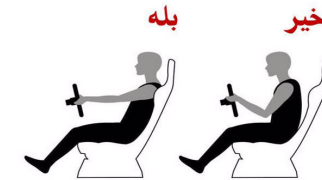
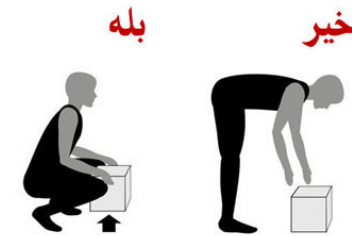
چگونه مشکلات دیسک کمر را کاهش دهیم؟



* داشتن شکل بدنی مناسب هنگام خوابیدن



* داشتن شکل بدنی صحیح در هنگام انجام دادن فعالیتهای روزانه خصوصا هنگام بلند کردن اجسام سنگین



* ورزش

ورزشهایی مانند یوگا ، پیلاتس و ورزشهایی که باعث تقویت عضلات اطراف ستون مهره ها شود میتواند موثر باشد مانند پیاده روی ، دوچرخه سواری و شنا

Low Back Pain Exercises



© 2008 Fitday/Health and/or its affiliates. All rights reserved.

کلینیک های فعال در بیمارستان مهر

نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
پرستاری خود مراقبتی قلب	طبقه همکف جنب بخش قلب	۷-۱۴	۶۰۲ ۶۰۳	ارائه خدمات آموزشی، کنترلی برای بیماران ترخیص شده از دیپارتمان قلب
شیر مادر	طبقه دوم بخش جراحی اتاق ۳۲۰	۲۴ ساعته	۳۲۰	ارائه آموزش های شیردهی و رفع مشکلات در زمینه شیردهی و گذاشتن شیردوش
آموزش سلامت همگانی	طبقه همکف واحد مراقبت های روزانه	۷:۳۰-۱۰	۱۷۷	ارائه آموزش در مورد دیابت فشار خون و سرطان و گرفتن فشار خون و قند خون رایگان از مراجعه کنندگان
اطفال	طبقه منتهای یک جنب نگهبانی	۹-۱۱ ۱۷:۳۰-۱۹	۵۸۷	ارائه آموزش در مورد شیردهی و کنترل نوزاد و انجام اقدامات لازم و فوتو تریابی

شماره: MH/ED/۱۳۰۲۱۳ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۸/۱

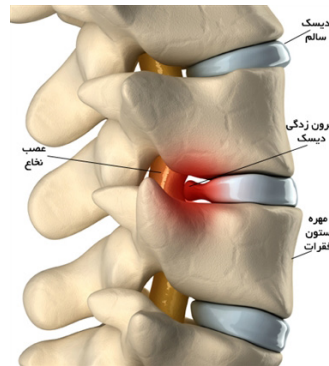
تاریخ بازنگری مجدد: ۱۴۰۸/۱۲/۱ گروه هدف: بیماران و همراهیان

منبع: وب سایت Medline plus وب سایت بیمارستان: Mehrhospital.com

تغییرات ایجاد شده در دیسک ها عبارتند از :

- ۱- هنگامیکه دیسک مایع از دست میدهد : دیسک
- ۲- شکستگی غضروف یا دیسک بین مهره ها
- ۳- دیسک بیرون زده که باعث تنگی کانال نخاع می شود.

این تغییرات باعث درد ، ضعف و بی حسی مخصوصا در پاها می شود.



دیسک کمر چیست؟

دیسک های بین مهره ای بصورت بالشتک بین مهره های ستون فقرات قرار گرفته اند. قسمت داخلی دیسک لایه نرم و ژلاتینی می باشد. دیسک ها فشار و ضربه های وارد شده بر ستون فقرات را کاهش میدهند و مانند کمک فنر از ستون فقرات حمایت می کند.

عوامل آسیب زننده به دیسک بین مهره ای :

- *افزایش سن
- *فشار مداوم روزانه
- *ضربه
- *نداشتن استراحت کافی در طول روز (خم و راست شدن های مکرر)

اقدامات پیشگیرانه از آسیب به دیسک کمر

- ۱- سیگار نکشید (سموم ایجاد شده توسط دخانیات و اختلال در اکسیژن رسانی به بافت ها دیسک کمر را مستعد تخریب زودرس می کند).
- ۲- غذای سالم
- ۳- پوشیدن کفش راحت
- ۴- صاف ایستادن
- ۵- حفظ وضعیت صحیح نشستن (صاف بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب باشد. پایین تنه باید با پشتی صندلی در تماس باشد. استفاده از یک تکیه گاه مانند بالشتک کوچک در ناحیه کمر سودمند است. زانوها باید هم سطح نشیمنگاه و یا کمی بالاتر از آن قرار گیرند. برای این کار می توانید از یک زیر پای استفاده کنید.