

## دیسک:

بالشتکهای الاستیکی که استخوانهای ستون فقرات را در کنار هم نگه داشته دیسک نامیده میشود این دیسک بیشتر شبیه دونات ژله ای هستند که دارای مرکز نرم و نمای بیرونی سفت هستند دیسکها باید در تراز با مهره ها قرار بگیرند اما گاهی از تراز خارج می شوند که به این اتفاق فتق دیسک نامیده می شود که گاهی به نام پارگی دیسک نیز شناخته می شود.

## علائم دیسک کمر و گردن

درد بازوها و شانه ها در دیسک گردن و در دیسک کمر درد باسن \_ران\_ ساق پا \_و چون پارگی دیسک می تواند به اعصاب آن ناحیه فشار وارد آورد بنابراین باعث بی حسی و سوزن سوزن شدن در اندامها نیز شود.

## درمان دیسک

مصرف مسکنها و شل کننده های عضلانی \_ورزش\_ فیزیوتراپی و در نهایت جراحی و درمانهای نوین

## دیسکوژل چیست؟

یکی از درمانهای نوین ترمیم دیسکهای بین مهره ای است که در آن دیسکوژل که همان الکل تغییر یافته که به آن اتیل سلولز اضافه شده این ماده به صورت ایمپلنتی با یک سوزن ریز به دیسک بین مهره ها تزریق میشود بسته به منطقه ای که فتق یا آرتروز در آن اتفاق افتاده روشهای مختلفی در نظر گرفته می

شود. این ماده مسیر پارگیهای دیسک را می بندد و به صورت ایمپلنت دائم عمل میکند.

## نحوه تزریق

بیمار روی تخت عمل دراز کشیده و موضع بعد از ضدعفونی بی حس شده و تزریق انجام میشود بیمار حین انجام پروسیجر بیهوش نیست و هیچ دردی را احساس نمی کند.

## مزیت های دیسکوژل

تزریق دیسکوژل یک روش سرپایی است بیمار میتواند یک تا دو ساعت بعد از تزریق پیاده روی کند و حتی طی چند ساعت مرخص شود عوارض خاصی ندارد اسکار پوستی ایجاد نمیکند در بیماران قلبی و ریوی که بیهوشی مضر است روش درمانی انتخابی است و هیچ واکنش آلرژیک ندارد.

## مراقبتهای لازم بعد از تزریق و دیسکوژل

برای مراجعت به منزل، یا روی صندلی عقب ماشین بخواهید و یا در حالیکه بااحتیاط روی صندلی جلو می نشینید، پستی صندلی را به حالت کاملاً خوابیده در آورید.

\*نشستن بر روی زمین نه تنها در این دوره ی چند هفته‌ای، بلکه برای پیشگیری از ایجاد آرتروز و فتق دیسک‌های دیگر، پیشنهاد نمی‌شود. از حرکات ناگهانی و فشارهای نامعمول بر کمر و گردن خودداری کرده و تلاش کنید احتیاط کامل را در تغییر وضعیت بدن بعمل آورید.

\*استفاده از توالت های فرنگی، صندلی مناسب و تختخواب با ارتفاع مناسب اکیداً توصیه میشود.

\*در هنگام خوابیدن بصورت طاقباز (رو به بالا) سعی کنید بالش کوتاه و عریض و نرم (ترجیحاً و در صورت عدم حساسیت، از بالش پر استفاده شود ) استفاده شود تا گودی پشت گردن را پر کند و ستون فقرات را در راستای مستقیم و صحیح قرار دهد.

\*بالش های کوتاه، نرم و عریض که موجب قرار گرفتن سر و گردن در راستای سایر نواحی ستون فقرات میشوند، خصوصاً در مبتلایان به دیسک های گردنی ضرورت داشته و اکیداً توصیه میشوند. کمترین فشار بر ناحیه ی کمر در هنگام خوابیدن و دراز کشیدن، برای مراجعت به منزل، یا روی صندلی عقب ماشین بخواهید و یا در حالیکه بااحتیاط روی صندلی جلو می نشینید، پستی صندلی را به حالت کاملاً خوابیده در آورید.

\*نشستن بر روی زمین نه تنها در این دوره ی چند هفته‌ای، بلکه برای پیشگیری از ایجاد آرتروز و فتق دیسک‌های دیگر، پیشنهاد نمی‌شود. از حرکات ناگهانی و فشارهای نامعمول بر کمر و گردن خودداری کرده و تلاش کنید احتیاط کامل را در تغییر وضعیت بدن بعمل آورید.

\*استفاده از توالت های فرنگی، صندلی مناسب و تختخواب با ارتفاع مناسب اکیداً توصیه میشود.

\*در هنگام خوابیدن بصورت طاقباز (رو به بالا) سعی کنید بالش کوتاه و عریض و نرم (ترجیحاً و در صورت عدم حساسیت، از بالش



## دیسکوژل

گروه هدف: بیماران دیسک کمر و گردن وزانو

زیر نظر: رییس بخش (دکتر داود آقا محمدی)

فلوشیپ طب تسکینی و درد

تهیه و تنظیم: (سارا ساعدی)

سرپرستار بخش

۱۴۰۳/۲

\* سه روز پس از تزریق جهت کنترل و ادامه درمان به درمانگاه درد یا مطب پزشک مراجعه فرمایید.

\* وعده های غذایی سالم و متعادل بخورید.

\* تا حد امکان از پوشیدن کفش پاشنه بلند اجتناب کنید.

**بیماران محترم همه روزه می توانید با**

**شماره تلفن های مرکز**

**۰۴۱۳۳۳۴۷۰۵۴**

**با داخلی ۲۰۲۸ بخش طب تسکینی و درد تماس  
حاصل کرده در مورد سوالات خود رفع ابهام نمایید**

**آدرس و بارکد سایت مرکز.**

**<http://imamraza.tbzmed.ac.ir>**



پر استفاده شود) استفاده شود تا گودی پشت گردن را پُر کند و ستون فقرات را در راستای مستقیم و صحیح قرار دهد.

\*بالش های کوتاه، نرم و عریض که موجب قرار گرفتن سر و گردن در راستای سایر نواحی ستون فقرات میشوند، خصوصاً در مبتلایان به دیسک های گردنی ضرورت داشته و اکیداً توصیه میشوند. کمترین فشار بر ناحیه ی کمر در هنگام خوابیدن و دراز کشیدن، زمانیست که به پشت خوابیده و بالشی با ارتفاع مناسب در زیر زانوهای خود قرار دهید.

\*استحمام حتی از روز تزریق بلامانع بوده و شستن محل با آب و صابون، بدون تماس مستقیم دست امکانپذیر میباشد. از حرکات ناگهانی، چرخش و خم و راست شدن بشدت پرهیز نمایید.

\*از انجام نرمشها و ورزشهای فشار آورنده بر ستون فقرات حداقل بمدت سه هفته (مگر با نظر پزشک معالجتان) خودداری نمائید. چرا که فشارهای وارده بر ناحیه ی مورد تزریق میتواند موجب کاهش و حتی از بین بردن احتمالی تأثیرات درمانی دیسکوژل شود.

\*رانندگی در تزریق دیسک گردن بعد از گذشت ۳ هفته از تزریق توصیه میگردد. از حرکات ناگهانی و چرخش گردن خودداری کرده و برای دنده عقب حتما از آینه ها استفاده شود. رانندگی در مورد تزریق در دیسک های کمر پس از گذشت ۳ تا ۴ هفته از تزریق و برای مسافتهای کوتاه و کمتر از بیست دقیقه توصیه میشود.