

✓ چک لیست حرفه‌ای قبل و بعد از جراحی میکروسکوپی دیسک کمر 1404

📌 خلاصه کاربردی

- میکرو دیسکتومی با برش کوچک انجام می‌شود.
- بازگشت به کار اداری: ۱-۲ هفته
- بازگشت به فعالیت کامل غیر تماسی: ۴-۶ هفته

🔔 علائم اورژانسی (فوراً تماس بگیرید)

- ☐ بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع
- ☐ بی‌حسی ناحیه زینی (بین ران‌ها)
- ☐ تب، قرمزی گسترده یا ترشح بدبو از زخم
- ☐ ضعف جدید یا بدتر شدن قدرت پا

📅 برنامه ریکاوری — از روز ۱ تا هفته ۸

۰-۴۸ ساعت اول

- ☐ راه رفتن‌های کوتاه هر ۲-۳ ساعت در روز
- ☐ مصرف مایعات کافی؛ شروع تغذیه سبک
- ☐ خشک نگه‌داشتن پانسمان؛ تعویض طبق دستور

هفته ۱

- ☐ نشستن‌های کوتاه (۱۵-۲۰ دقیقه) با استراحت بین آن‌ها
- ☐ اجتناب از بلندکردن > ۵-۷ کیلو
- ☐ پیاده‌روی روزانه ۱۵-۳۰ دقیقه (افزایش تدریجی)

هفته ۲

- ☐ بازگشت به کار اداری سبک در صورت کنترل درد

- ☐ رانندگی کوتاه بعد از قطع مسکن‌های قوی و توان نشستن ۲۰-۳۰ دقیقه
- ☐ شروع تمرین‌های مرکزگرا با نظر فیزیوتراپیست

هفته ۶-۴

- ☐ افزایش تدریجی فعالیت‌های روزمره
- ☐ ورزش‌های غیرتماسی (شنا/دوچرخه ثابت/پیاده‌روی تند) با شدت کم
- ☐ ادامه تمرین‌های تثبیت‌کننده مرکزی

🩹 مراقبت زخم و دارو

- ☐ پانسمان خشک؛ تعویض طبق دستور پزشک
- ☐ قرمزی/تب/ترشح غیرطبیعی = مراجعه فوری
- ☐ مصرف داروها طبق نسخه؛ پرهیز از خوددرمانی

🚶 حرکت و محدودیت‌ها

- ☐ اجتناب از خم‌کردن و چرخش ناگهانی کمر
- ☐ بلند نکردن اجسام > ۵-۷ کیلو تا ۳-۴ هفته
- ☐ نشستن‌های طولانی بدون وقفه نداشته باشید

🏃 کار، رانندگی و ورزش

یادداشت	زمان معمول بازگشت	فعالیت
براساس کنترل درد	۱-۲ هفته	کار اداری سبک
بعد از قطع مسکن‌های قوی + توان نشستن ۲۰-۳۰ دقیقه	۱-۲ هفته	رانندگی
افزایش تدریجی با نظر پزشک	۴-۶ هفته	کار فیزیکی سنگین
شنا، دوچرخه ثابت، پیاده‌روی تند	۴-۶ هفته	ورزش غیرتماسی

🏋️ تمرین های پیشنهادی

برای برنامه تمرینی مرحله به مرحله به «تمرین های خانگی پس از میکرو دیسککتومی» (با نظر فیزیوتراپیست) مراجعه کنید.

⚠ هشدار مهم

این چک لیست جایگزین ویزیت پزشکی نیست. در صورت هرگونه تردید یا بروز علائم جدید، حتماً با تیم درمان تماس بگیرید.

🔗 راهنمای کامل:

<https://doctorkomlakh.com/spine-surgery/> /جراحی-میکروسکوپی-دیسک-کمر/
