

تعليمات ما بعد إجراء الظهر



1. الراحة التامة على الفراش لمدة ثلاثة أيام مع مراعاة الجلوس فقط للأكل أو لقضاء الحاجة.
2. البقاء في المنزل أول أسبوع، ويمكن الحركة من غرفة لأخرى بعد انقضاء الثلاث أيام الأولى، وتجنب الجلوس لأكثر من نصف ساعة.
3. في الأسبوع الأول يتوقع وجود بعض الآلام أو الأعراض الأخرى التي تختفي تدريجياً مع الوقت، بعد الأسبوع الأول يمكن النزول للمشي التدريجي المنتظم والخروج من المنزل.
4. الصلاة على الكرسي لمدة أسبوعين حتى موعد المراجعة.
5. في حال عودة الألم في أي وقت بعد أسبوعين يفضل الراحة التامة مرة أخرى ثلاثة أيام على الفراش مع تناول المسكنات ووضع الكمادات الحارة على مكان الألم. في حال عدم زوال الألم بعد أسبوعين يرجى مراجعة الطبيب للاستشارة.
6. استخدام الحزام الهوائي ابتداءً من اليوم الرابع، يوضع الحزام لمدة ساعتين وينزع لمدة ساعتين طوال اليوم ما عدا وقت النوم ولمدة أسبوعين. يمكن إزالة الضماد بعد ثلاثة أيام والإستحمام.