



NÖROŞİRURJİ ANABİLİM DALI LOMBER DİSK HERNİSİ AMELİYATI SONRASI ÖNERİLER FORMU

FR-HYE-04-308-01

- Evinize oturarak gitmenizde sakınca yoktur.
- Size verilen egzersizlerinize hemen başlamalısınız. Başlangıçta hareketlerinizde ağrı olabilir. Fakat zaman içinde hareketleriniz ağrısız hale gelecektir. Sabah-akşam 10'ar dakika yapmanızı tavsiye ederiz.
- Oturarak yemeğinizi yiyebilirsiniz, hafif ev işleri yapabilirsiniz.
- Ev içinde kısa yürüyüşler yapınız.
- Kalkışlarda size öğretildiği şekilde kalmaya özen gösteriniz.
- Eve gidince banyo yapabilirsiniz. Ameliyat yerine bir zararı olmayacaktır.
- Ameliyatın haftasında kontrole geliniz. Mümkünse telefonla randevu alarak gelmeniz doktorunuzun sizi bekletmeden görmesine yardım edecektir.
- Size verilen ilaçlar dışında ilaç almayınız. Beklenmeyen bir durum varsa doktorunuza telefon ediniz.
- Normal tualete oturabilirsiniz, fakat alafranga tuvalet tercih edilir.
- Eğilmenizde hiçbir sakınca yoktur.
- Ayakkabınızı oturarak giymeye, yüksekten bir şey alırken bir yüksekliğe çıkarak almaya çalışınız.
- 10 günden itibaren dışarı çıkarak yürüyüşlere başlayınız (önce kısa mesafeler daha sonra uzun mesafeler).
- Daha yoğun egzersizler yapınız. (Egzersiz sayısını yavaş yavaş artırınız. Ağrınız olursa 1-2 gün yapmayınız, daha sonra yapınız)
- 1. aydan sonra işinize başlayabilirsiniz.
- Size taburcu olurken verilen ilaçlar bitince eğer aksi söylenmemişse ilaç almanıza gerek yoktur.
- Bel ve karın adalelerinizi kuvvetlendirdiğiniz taktirde, ileride rahat bir yaşantınızın olacağını unutmayınız.
- Kilo almamaya, fazla kilonuz varsa vermeye çalışınız.
- Yoğun egzersiz, yürüyüşler ve imkanınız varsa yüzme egzersizlerinizi sürdürünüz.
- 1. kontrolden 15 gün ve 1 ay sonra kontrol için polikliniğe başvurunuz. Diğer kontrol tarihleriniz size daha sonra bildirilecektir.
- Her türlü sorunuzda bizi arayabilirsiniz.