



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی  
شهید رجایی

## گردن بند طبی



تهیه کننده: فاطمه عباسپور  
سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ تهیه: پاییز ۱۳۹۴  
تاریخ بازبینی چهارم: پاییز ۱۴۰۱  
تأیید کننده علمی: جناب آقای دکتر خلیلی  
جراح و متخصص مغز و اعصاب

Edup-pam-65-03

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه  
می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

۵

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-  
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های  
جراحی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱

سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک راهنمای  
مراجعه

منبع: www.google.com، پروفر و سودارت ۲۰۱۸

با آرزوی سلامتی و تندرستی

۴

- نیمه جلویی گردن بند طبی خود را به سمت بالا حرکت دهید تا محکم زیر چانه قرار گیرد.

- نیمه پشتی گردن بند را به شکل صحیح روی گردن قرار دهید.

- بست های قلاب دار را محکم ببندید.

- گردن بند طبی دامنه حرکتی شما را محدود میکند شما نمی توانید پای خود را مشاهده کنید. بنابراین در هنگام راه رفتن باید مراقب باشید.

- وقتی می خواهید از حالت خوابیده به حالت ایستاده در بیاید از عضلات دست و پای خود استفاده کنید.

- برای حمام کردن یا اصلاح صورت ، در صورتی که پزشک اجازه ندهد که شما زمان استحمام گردن بند را باز کنید ، پس از حمام روی تخت دراز بکشید و از کسی بخواهید تا گردن بند را خارج سازد . حرکتی نکنید ، گردن بند را خشک کنید و بار دیگر سرجای خود قرار دهید.

- در مورد ورزش کردن از توصیه های فیزیوتراپ و پزشک خود پیروی کنید.

## نحوه بستن و مراقبت از گردن بند طبی:

- گردن بند های طبی ، باید به اندازه کافی سفت و اندازه باشد تا نتوانید سر خود را تکان دهید و چانه شما نباید به داخل بلغزد یا از بالای گردن بند بیرون بزند .

- لبه پا پینی گردن بند باید به راحتی روی بدن قرار گیرد.

- پوست زیر گردن بند را تمیز و خشک نگه دارید. از پودر یا لوسیون استفاده نکنید. زیرا می توانند به گردن بند آسیب برسانند.

- اگر ریش یا موهای بلند دارید باید بیرون از گردن بند باشد.

- وقتی که گردن بند را باز می کنید همواره بررسی کنید که پوست دچار حساسیت نشده باشد.

- قبل از مرخص شدن از بیمارستان نحوه استفاده و بستن گردن بند را یاد بگیرید . گردن بند طبی خود را در تمامی اوقات ، حتی در طول خواب ببندید مگر این که پزشک تجویز دیگری کرده باشد. شما باید گردن بند طبی را تا زمان بهبودی که بین ۴ هفته تا ۶ ماه طول می کشد ، ببندید.

- روی تخت خود صاف دراز بکشید.

هدف استفاده از گردن بند طبی بی حرکت کردن گردن است . از گردن بند های طبی در درمان انواع دردهای گردن - دیسک گردن - شکستگی های گردن و یا بعد از اعمال جراحی استفاده می شود.

گردن بندهای طبی ؛بزاری موقتی برای کمک به بهبودی و تسکین گردن درد است.

برای این که از گردن بند بهره کافی ببرید، باید آن را به درستی ببندید. دو نوع گردن بند طبی سفت و نرم وجود دارد. گردن بندهای طبی سفت از دو تکه در جلو و عقب ساخته میشوند که با بست قلاب دار سفت میشوند.

