

کد مستند:  
GCC-PA-41-05



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

## گردن بند طبی



تهیه کننده: فاطمه عباس پور – کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۰

تاریخ بازبینی: بهار ۱۴۰۲



منبع، بروزر و سوارث [www.google.com](http://www.google.com) ۲۰۱۸

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

**گردن بندهای طبی** ؛ ابزاری 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.



## 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 پایینی 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.
- 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 سر جای خود قرار دهید .
- در مورد ورزش کردن از توصیه های فیزیوتراپ و پزشک خود پیروی کنید .