ከአንገት አከርካሪ ሕክምና በኋላ የማገገምና ወደ መዳን ሁኔታ የመመለስ ፕሮግራም

ጥንቃቄዎች

- ሐኪምዎ እስኪፈቅድልዎት ድረስ ከ10 ፓውንድ በላይ አያንሱ።
- በአንገትዎ ውስጥ ባሉት ዲስኮች ላይ ጫና እንዳይፈጠር፣ በአንድ ጊዜ ከ30 ደቂቃ በላይ አይቀመጡ።
- ሁለቱንም ክንዶችዎን ተጠቅመው በአንድ ጊዜ ከመንተትይቆጠቡ።
- ሐኪምዎ እስኪፈቅድልዎት ድረስ የአንገት እንቅስቃሴ (Range of Motion [ROM]) ወይም የአንገት ጡንቻን ለማጠንከር የሚረዱ እንቅስቃሴዎችን ወይም ኤይዞሜትሪክ አይጀምሩ።

የቴራፒ ግቦች

1. ራስን ለመቻል የሚረዱ ሰውነትን ማንቀሳቀስ የመቻል (mobility) እና የታቀዱ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን (exercises) ማድረግ፤
2. በሚንቀሳቀሱበት እና የዕለት ተዕለት ተግባራትን በሚያከናውኑበት ጊዜ በትክክል እና ጉዳት በማያስከትል ሁኔታ ሰውነትን የመጠቀም (proper body mechanics) እና የማንቀሳቀስ ዘዴን ማሳየት መቻል፤
3. ጥንቃቄዎቹና የእንቅስቃሴ መመሪያዎቹ ለምን እንደሚያስፈልጉ መረዳት፤ ይህውም:-
   a) ከቀዶ ጥገና በኋላ የሚኖረውን ህመም ለመቀነስ፤
   b) የቀዶ ጥገና ቁስሉን ለመንከባከብ፤
   c) የቀዶ ጥገናውን ቦታ እንዲድን ለማገዝ ናቸው።

ትክክለኛ የሆነ የሰውነት አጠቃቀም (Body Mechanics)

- የአከርካሪን ተፈጥሯዊ ተከለ ቁመና ለመጠበቅ ትክክለኛ የሆነ የሰውነት አጠቃቀም መጠበቅ (proper body mechanics) ያስፈልጋል።.
- ከአልጋ ሲነሱ ወይም ወደ አልጋ ሲገቡ፣ ሰውነትዎን ሳያጣምሙ ወደ ጎን በመገልበጥ (log-roll) ከአልጋው ጠርዝ ላይ ይቀመጡ።
- ይህም በአከርካሪዎ ላይ የሚደርሰውን ጫና በመቀነስ አከርካሪዎ በትክክለኛው አቀማመጥ እንዲቆይ ይረዳል።

የአቀማመጥ ሁኔታ (Sitting Posture)

- ለስላሳ ወንበሮች ላይ አይቀመጡ። ሰውነትዎ በትክክል እንዲቀመጥ የሚረዱ ወንበሮችን ይምረጡ፤ የወገብ መደገፊያ ትራስ (lumbar roll) መጠቀም ሊረዳ ይችላል።
- የሆድ ጡንቻዎችዎን ያንቋቸው፣ እንዲሁም ሰውነትዎን ቀጥ በማድረግ ከፍ ብለው ይቀመጡ። ጀርባዎን የሚደግፉትን ጡንቻዎች ለማጠንከር፣ ትክክለኛና ቀጥ ያለ የሰውነት አቀማመጥን ይተግብሩ።
- ወንበር ላይ ወይም አልጋ ላይ በሚቀመጡበት ጊዜ፣ በአንገትዎ ላይ የሚደርሰውን ጫና ለመቀነስ ከክርኖችዎ በታች ትራሶችን ያድርጉ።

Rehabilitation Therapy| Harborview Medical Center | Box 359740
325 Ninth Ave., Seattle, WA 98104 | 206.520.5000

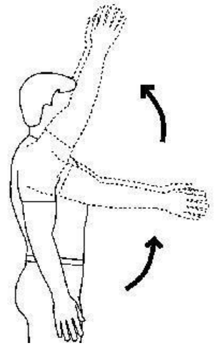
የአቋቋም ሁኔታ (Standing Posture)

ጭንቅላትዎን በቀጥታ ከትከሻዎችዎ፣ ከዳሌዎ እና ከቁርጭምጭሚቶችዎ ትይዩ በማድረግ ቀጥ ብለው

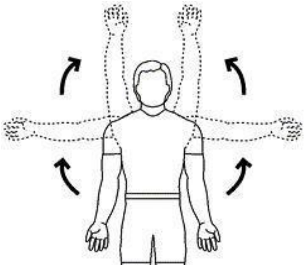
የአተኛኘት ሁኔታ (Sleeping Posture)

- ትንሽ ትራስ በመጠቀም አንገትዎን ቀጥ ባለና ተፈጥሯዊ አቀማመጡን እንደጠበቀ ይተኙ።
- አስፈላጊ ከሆነ፣ ለአንገትዎ ተጨማሪ ድጋፍ ለመስጠት ከትራሱ ግርጌ ትንሽ የተጠቀለለ ፎጣ ማድረግ ይችላሉ።
- በጎንዎ ሲተኙ፣ ሰውነትዎ እንዳይጣመም ለማድረግ በእግሮችዎ መካከል ትራስ ያድርጉ። ከወገብ በላይ ያለው ሰውነትዎ እንዳይጣመም ከፊት ለፊትዎ ትራስ ያድርጉ። ጭንቅላትዎን ቀጥ ባለና ተፈጥሯዊ አቀማመጡን ይዞ እንዲቆይ ትራስ ይጠቀሙ።

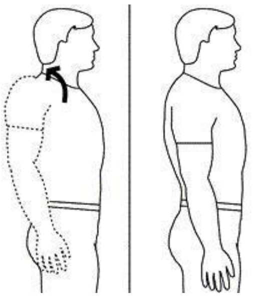
የትከሻ እንቅስቃሴ ወሰን (Shoulder Range of Motion)



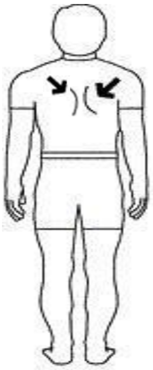
እጆችን ወደ ፊት ማንሳት



እጆችን ወደ ጎን ማንሳ



ትከሻዎትን በክብ ማንቀሳቀስ



ብራንኳዎችን (የትከሻ) ወደ ኋላ በማድረግ ማቀራረ

ድኅረ ቀዶ ጥገና የግር ጉዞ ፕሮግራም

- **በየቀኑ መራመድዎ አስፈላጊ ነው።** ይህ እንቅስቃሴ ልብዎ፣ ሳንባዎችዎ እና አከርካሪዎ እንዲጠነከሩ ይረዳል።
- ማንኛውንም የመራመጃ መርጃ መሣሪያ ሲጠቀሙ፣ ባመቸዎ ፍጥነት ይራመዱ፤ **ቀናም ይበሉ።**
- በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ሳምንታት በተስተካከለ መሬት ላይ (ከተቻለ በለሰለሰ እና እኩል በሆነ ወለል ላይ) ይራመዱ።
- መጀመሪያ ወደ ቤት ሲመለሱ ለአጭር ርቀት ብቻ መራመድ ይችላሉ። በየቀኑ ጥቂት መራመድዎን ያረጋግጡ። በቤትዎ ውስጥ በመራመድ ይጀምሩ፤ ከዚያም በየቀኑ የሚራመዱበትን ጊዜና ርቀት ቀስ በቀስ ይጨምሩ።
- **ከ2 እስከ 3 ሳምንታት ላለው ጊዜ ግብ፦** በሳምንት 7 ጊዜ፣ ለ30 ደቂቃ መራመድ።
- **ከ3 እስከ 6 ሳምንታት ላለው ጊዜ ግብ፦** በሳምንት ከ5 እስከ 7 ጊዜ፣ ከ30 እስከ 60 ደቂቃ መራመድ።
- አንዳንድ ቀናት ረጅም ርቀት መራመድ ካልቻሉ፣ እንቅስቃሴዎን ለመቀጠል በቤትዎ ወይም በሥራ ቦታዎ ብዙ አጫጭር ርቀቶችን ይራመዱ።
- **ደረጃዎች፦** ደረጃዎችን ከጉዳት በራቀ ሁኔታ መጠቀም ከቻሉ፣ ከመጠቀም የሚቆጠቡበት ምክንያት የለም። ደረጃዎችን መውጣትና መውረድ ጥንካሬዎን ለመጨመር ይረዳል። ደረጃዎችን በደህና ለመጠቀም የፊዚካል ቴራፒስትዎን መመሪያዎች ይከተሉ።

Rehabilitation Therapy| Harborview Medical Center | Box 359740
325 Ninth Ave., Seattle, WA 98104 | 206.520.5000

ጠቃሚ ምክሮች

- በአንድ ጊዜ ከአቅምዎ በላይ እንዳይሠሩ ለማድረግ፣ የቀን ተግባሮችዎን አስቀድመው በማቀድ እና ቅደም ተከተል በመስጠት ለሙሉ ቀን ይከፋፍሏቸው። የአካል እንቅስቃሴዎችዎንም በቀን ሁለት ጊዜ በዕቅድዎ ውስጥ ያካትቱ።
- በብዛት የሚጠቀሙባቸው የቤት ዕቃዎች በወገብዎ እና በትከሻዎ ከፍታ መካከል እንዲቀመጡ እንደገና ያደራጁቸው። ጥሩ የሰውነት አቋቋም ሁኔታ (good posture) እንዲኖርዎት በሚያስችል ከፍታ ላይ ባሉ የመስሪያ ጠረጴዛዎች ላይ ይስሩ።
- ሱሪ፣ ካልሲ እና ጫማ ሲያደርጉ ጥሩ ድጋፍ ባለው ወንበር ላይ ይቀመጡ። እነዚህን በሚለብሱበት ጊዜ ከጀርባዎ ቀና ብለው ለመቆየት፣ የአንደኛውን እግር ቁርጭምጭሚት በሌላኛው እግርዎ ጉልበት ላይ ያድርጉ እና ከወገብዎ ወደ ፊት ይታጠፉ። አስፈላጊ ከሆነ፣ የኦኩፔሽናል ቴራፒ ባለሙያ (OT) የሚረዱ ልዩ መሣሪያዎችን (adaptive devices) እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ ሊያሠለጥኑዎት ይችላሉ።
- ሐኪምዎ መንዳት እንደሚችሉ እስኪነግርዎት ድረስ መኪና ከመንዳት ይቆጠቡ። ወደ ቤት በመኪና በሚጓዙበት ጊዜ ለረጅም ጊዜ ተቀምጠው እንዳይቆዩ በመንገድ ላይ እረፍት ማድረግ ሊያስፈልግዎት ይችላል። (በአንድ ጊዜ ከ30 ደቂቃ በላይ ሳይንቀሳቀሱ ተቀምጠው አይቆዩ።)
- ከመሬት ላይ ዕቃ ሲያነሱ፣ አከርካሪዎን ቀጥ ባለና ተፈጥሯዊ አቀማመጡን ይጠብቁ። ጉልበቶችዎን ሲያጥፉ የሆድ ጡንቻዎችዎን ይጠቀሙ። የ OT ባለሙያዎ እንዳስተማሩዎት፣ እንደ ሪቸር (reacher) ያሉ የመርጃ መሣሪያዎችን ይጠቀሙ።
- ከቀዶ ጥገና በኋላ ማዞር እና ድካም የሚጠበቁ ስለሚሆን፣ የሰውነትዎን ሁኔታ (ሲቆሙ፣ ሲቀመጡ) በጥንቃቄ ይቀይሩ።

ጥያቄዎች አሉዎት?

ጥያቄዎችዎ አስፈላጊ ናቸው። ጥያቄ ወይም ስጋት ካለዎት፣ እባክዎ በ 206.520.5000 ላይ ይደውሉ።

© University of Washington Medical Center
Document ID: PE1791
Published PFES: 2022, 2026
Clinician Review: 10/2026
Reprints on Health Online: healthonline.washington.edu

Rehabilitation Therapy| Harborview Medical Center | Box 359740
325 Ninth Ave., Seattle, WA 98104 | 206.520.5000

Rehabilitation and Recovery Program After Cervical Spine Procedures

Precautions

- Do not lift more than 10 pounds until you are cleared by your doctor to do so.
- Limit sitting to no more than 30 minutes to prevent compression of the discs in your neck.
- Avoid pulling with both arms at the same time.
- Do not begin neck *range of motion* (ROM) or cervical isometric exercises until cleared by your doctor.

Therapy Goals

1. To become as independent as possible with your mobility and exercises.
2. To demonstrate proper body mechanics for mobility and activities of daily living.
3. To understand the reasons for the precautions and activity guidelines:
   a) Reduce post-surgical pain
   b) Protect post-surgical incision
   c) Promote healing of surgical site

Body Mechanics

- It is important to use proper body mechanics to protect your spine by keeping it aligned.
- When getting in and out of bed, log-roll to your side and sit up at edge of bed without twisting.
- This reduces strain on your spine and maintains good alignment.

Sitting Posture

- Avoid soft chairs. Choose chairs that support good posture – a lumbar roll may help.
- "Activate" your abdominal muscles and "grow tall." Maintain this good upright posture to strengthen the muscles that support your back.
- Use pillows under your forearms to keep strain off neck when sitting in chair or bed.

Scan for a digital copy of this handout.

Rehabilitation Therapy| Harborview Medical Center | Box 359740
325 Ninth Ave., Seattle, WA 98104 | 206.520.5000

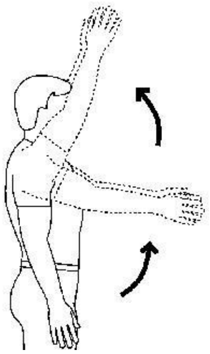
Standing Posture

Keep your head lined up directly over your shoulders, hips, and ankles.

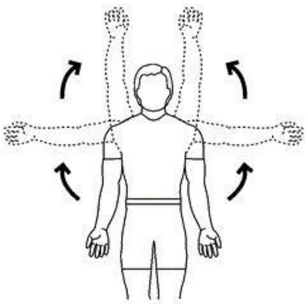
Sleeping Posture

- Sleep with your neck in a neutral position with one small pillow.
- You may use a small rolled towel at base of pillow for further neck support if needed.
- When lying on your side put a pillow between your legs to minimize twisting. A pillow in front of you will keep upper body from twisting. Keep your head in a neutral position with a pillow.

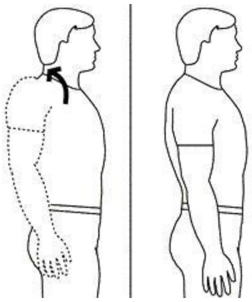
Shoulder Range of Motion



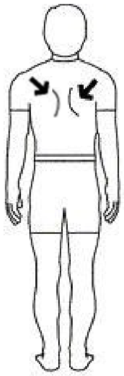
Front arm raises



Side arm raises



Shoulder circles



Scapular squeezes

Post-Operative Walking Program

- **It is important for you to walk every day.** This activity helps your heart, lungs, and spine get stronger.
- Walk at a comfortable pace and **stand up straight** with whatever device you use.
- Walk on level ground (a smooth surface if possible) for the first several weeks.
- When you first get home you may only be able to take short walks. Be sure to take a few walks each day. Start by walking in your home and gradually increase time and distance each day.
- **2 to 3 week goal:** 30 minutes, 7 times a week.
- **3 to 6 week goal:** 30 to 60 minutes, 5 to 7 times a week.
- If there are some days that you cannot take a long walk, take several short walks at home or at work to keep moving.
- **Stairs:** There is no reason to avoid stairs if you can use them safely. Stairs will help to increase your strength. Follow your physical therapist's instructions for stair safety.

Rehabilitation Therapy| Harborview Medical Center | Box 359740
325 Ninth Ave., Seattle, WA 98104 | 206.520.5000

Helpful Hints

- Plan and prioritize your day to spread your tasks throughout the day to avoid overdoing it. Plan to incorporate your exercises into your plan twice a day.
- Rearrange your household items so that the most commonly used things are kept between waist and shoulder height. Work at counters that are a height that allows you to keep good posture.
- Sit in a supportive chair to put on pants, socks, and shoes. To keep a straight back while doing these tasks, cross your ankle over your opposite knee and bend from your hips. If needed, an *occupational therapist* (OT) may train you to use adaptive devices.
- Do not drive until your physician says it is okay to do so. You may need to take breaks on your ride home, to be sure that you do not sit for too long (do not sit still for more than 30 minutes).
- When picking items up from the ground, maintain a neutral spine. Activate your abdominal muscles while you bend your knees. Use adaptive equipment such as a reacher as instructed by your OT.
- Change positions carefully, as dizziness and fatigue are common after surgery.

Questions?

Your questions are important. Please call 206.520.5000 if you have questions or concerns.

© University of Washington Medical Center
Document ID: PE1791
Published PFES: 2022, 2026
Clinician Review: 10/2026
Reprints on Health Online: healthonline.washington.edu

Rehabilitation Therapy| Harborview Medical Center | Box 359740
325 Ninth Ave., Seattle, WA 98104 | 206.520.5000