

دیسک کمر چیست؟

هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد که بوسیله صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک از هم جدا می شوند. اگر به دلایلی دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی شود، این قسمت بیرون زده بر روی نخاع سبب بروز درد در ناحیه کمر و پاها می شود که به آن اصطلاحاً دیسک کمر گفته می شود.

علائم بیرون زدگی دیسک کمر کدامند؟

- درد در ناحیه کمر و انتشار در پاها
- بی حسی و ضعف عضلانی
- احساس گزگز و خواب رفتگی در پاها
- احساس سوزش در عضلات



دیسک در ناحیه کمر باعث بروز درد در ناحیه باسن، پشت یا جلوی ران می شود و اگر فشار روی نخاع زیاد باشد بیمار از ناحیه زانو به پایین دچار علائمی مانند درد، بی حسی، گزگز و احساس سردی و گرمی و گرگرفتگی مکرر عضلانی می شود و گاهی نیز بیمار از درد در ناحیه ساق، میچ پا یا انگشتان پای خود شاکی می باشد.

نکته: انجام فعالیت هایی مانند خم شدن، بلند شدن و فشار و کشش های ناشی از سرفه و عطسه، موجب شدید شدن درد بیمار می شود که معمولاً با استراحت کردن در بستر برطرف می گردد.

تشخیص بیرون زدگی دیسک کمر را می دانید؟

پزشک معالج از بیمار مبتلا می خواهد که دراز کشیده و پاهای خود را به صورت عمودی بالا ببرد و اقدام دیگر توانایی راه رفتن روی پنجه و پاشنه پا می باشد. در مرحله بعد استفاده از "ام آر آی" و تست نوار عضله و عصب می باشد.

درمان بیرون زدگی دیسک کمر را می دانید؟

درمان ها بر اساس شدت بیماری دیسک کمر متفاوت می باشد که شامل آب درمانی یعنی راه رفتن در آب در قسمت کم عمق استخر و درمان های کششی برای عضلات کمر و شکم، داروهای خوراکی، استفاده از گرمای مرطوب، ماساژ و فیزیوتراپی می باشد. اما اگر بیرون زدگی شدید باشد و سبب فلج اندام های تحتانی یا بی اختیاری ادرار و مدفوع شود، درمان جراحی توصیه می شود.

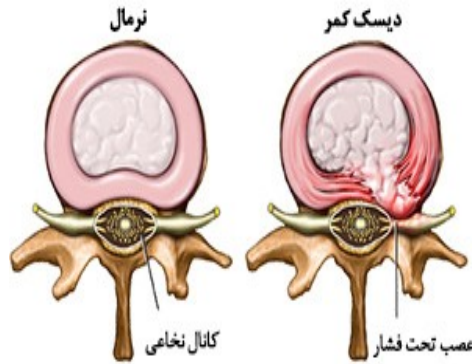


چند توصیه به افراد مبتلا به دیسک کمر:

- مهم ترین عامل تحریک دیسک کمر خم شدن و چرخش از کمر می باشد لذا باید از این حرکت اجتناب نمود و از زانو خم شوید تا مهره های کمر تحریک نشوند.



بیرون زدگی دیسک کمر



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان پیروز لاهیجان

۱۴۰۳

PIROZ PAM. TPC. EDH

- از نظر نحوه ی خوابیدن بهتر است به پهلو یا پشت بخوابید و خوابیدن روی تخت با تشک سفت بهتر از خوابیدن بر روی زمین است.
- تنها حالتی که فشار دیسک پایین می آید خوابیدن می باشد، نشستن راه رفتن و ایستادن فشار دیسک را بالا میبرد، بنابراین در ۴ هفته اول دیسک کمر بهتر است در منزل دراز بکشید.
- در طول درمان دیسک کمر و ۸ هفته بعد از آن سعی کنید تا حد امکان از مسافرت زمینی پرهیزید.

منبع:

هینکل، جی ال، چیویر، کی اچ، (۲۰۱۸)، پرستاری داخلی و جراحی برونز و سودارث، مغز و اعصاب، ترجمه: مشتاق، ز، تهران، جامعه نگر، صص: ۲۷۷-۲۷۹

شماره تلفن بیمارستان: ۳-۴۲۲۳۵۵۰۱

نکات قابل توجه برای شما مددجوی گرامی:

- ۱-
- ۲-
- ۳-

- سعی کنید برای مدتی که تحت درمان هستید به مدت شش تا هشت هفته از جارو کردن پرهیزید، چون به دلیل خم شدن های مکرر دیسک کمر را تحریک می کند.
- طولانی نشستن به شدت دیسک کمر را تحریک می کند. برای افراد تحت درمان حداکثر مجاز برای نشستن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و برای افراد سالم ۶۰ دقیقه می باشد.
- پله یکی از تحریک کننده ترین مسائل برای شعله ور شدن و عود دیسک کمر است، بنابراین تا حد امکان از پله دوری کنید.
- استفاده از دستشویی فرنگی به جای دستشویی ایرانی در پیشگیری و درمان دیسک کمر یک اصل است.
- پیاده روی بیش از ۱۵۰ متر برای مبتلایان به دیسک کمر در مراحل ابتدایی ممنوع می باشد، ولی بعد از کاهش التهاب می توان به تدریج بر مسافت پیاده روی افزود.