

فتق بین مهره ای دیسک کمر

بیرون زدگی دیسک بین مهره ای در ناحیه کمر باعث درد کمر، باسن و پشت یا جلوی ران می شود. در صورت زیاد بودن فشار روی نخاع کمر، در قسمت زانو تا انگشتان این علائم دیده می شود:

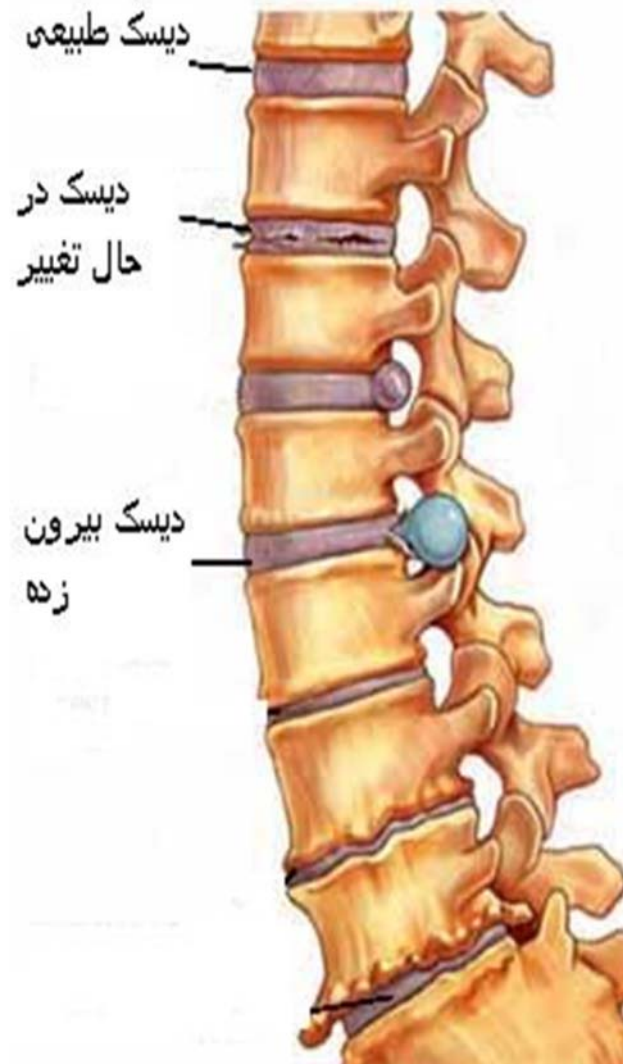
درد، بی حسی، مور مور، احساس سردی یا گرمی زیاد، گرفتگی مکرر عضلانی، ضعف و لاغری عضلات، انتشار درد به یکی از مفاصل لگن و انتقال آن به سمت پائین وجود دارد.

پس از اینکه پزشک با معاینه کامل عصبی و استفاده از روشهای تصویر برداری مثل MRI, CT SCAN و نوار عصب و عضله، بیرون زدگی دیسک بین مهره ای را تشخیص داد، بر اساس شدت بیماری روش درمان را انتخاب خواهد کرد.

اهداف درمان

- * استراحت دادن و بی حرکت کردن کمر تا بهبودی کامل درد
- * کم کردن التهاب در بافتهای محافظ و ریشه های عصبی آسیب دیده

تغییرات دیسک بین مهره ای



اگر بیرون زدگی دیسک شدید نباشد:

⇒ استراحت نسبی به مدت یک هفته تا ده روز کفایت می کند.

⇒ طی این مدت شما باید از نشستن به مدت طولانی و خم و راست کردن کمر و برداشتن اشیای سنگین و رانندگی اجتناب کنید.

⇒ معمولا پزشک برای شما داروی مسکن تجویز می کند

⇒ با این مدت استراحت معمولا بهبودی قابل توجهی ایجاد می شود. پس از ۱۰ تا ۱۴ روز از زمان شروع بیماری، ورزشهای مخصوص توصیه می شود. مثل راه رفتن در آب (قسمتهای کم عمق استخر). نرمشهای کششی که پزشک توصیه می کند، برای عضلات کمر و شکم مفید است.

⇒ در صورتی که پس از ۶ هفته از درمان، درد شدید و فلج خفیف به خصوص در پاها داشته و قادر به انجام کارهای روزمره نباشید، معمولا پزشک به شما درمان جراحی را توصیه خواهد کرد.

پس از انجام جراحی می بایست مراقبتهای مربوطه و نرمشهای درمانی با نظر پزشک ادامه پیدا کند.

فتق لیسک بین مهره ای

در ناحیه کمر



توصیه های درمانی

- آب درمانی، شامل یکسری حرکات ورزشی در آب است که توسط متخصص حرکت درمانی توصیه می شود و به کارگیری مستمر آن در درمان بسیاری از دردهای ستون فقرات مؤثر است.

- تزریق داخل کانال نخاعی (اپیدورال)، در اتاق عمل توسط پزشک باعث کاهش درد در بسیاری از بیماران می شود.
- برای پیشگیری از یبوست مایعات کافی و مصرف فراوان میوه و سبزی و غلات سبوس دار توصیه می شود.

در صورت بروز علائم زیر فوراً به اورژانس مراجعه نمایید:

- در صورت خروج خون، مایع، چرک از محل جراحی
- در صورت افزایش درد و بی حسی و ضعف اندام ها
- بروز بی اختیاری ادرار، مدفوع و یا احتباس ادراری و اختلال جنسی
- درد قفسه سینه و اختلالات تنفس
- تورم یک طرفه ی اندام های فوقانی و تحتانی

- نرمش درمانی، یکی از مؤثرترین روشهای درمانی فتق بین مهره ای است و اگر به صورت مداوم و مستمر انجام شود، از عود دردهای کمر و گردن جلوگیری می کند. تمرینات درمانی انواع مختلفی دارند و بسته به محل و علت درد و وضعیت ستون فقرات، نرمشهای مناسب، حتماً تحت نظر پزشک متخصص طب فیزیکی، توصیه می شود.

- حرارت درمانی، از دیرباز برای کنترل درد، گرم کردن یا سرد کردن عضو دردناک، انجام می شد. دستگاههای پیشرفته فیزیوتراپی، امروزه به دو صورت سطحی (برای پوست)، و عمقی (برای مفاصل و عضلات)، در گرمادرمانی مورد استفاده قرار می گیرد.

- الکتریسیته درمانی، طول موج و فرکانسهای خاصی از جریان برق برای کنترل درد، ترمیم زخم، تقویت عضلات و بسیاری از موارد دیگر مؤثر است. در حال حاضر دستگاههای پیشرفته خاصی به این منظور طراحی شده اند که تنها توسط افراد متخصص در این امر، قابل استفاده است.