

تنگی کانال نخاعی چیست؟

تنگ شدن کانال نخاع به علت رشد استخوان و بافت های دیگر به داخل این کانال یا رشد بافت های اضافی جزئی، به دلیل روند پیر شدن و یا علت های ژنتیکی است، با افزایش سن، دیسک بین مهره ای محتوای آب خود را از دست داده و چروکیده و کوچک می شود. کاهش ارتفاع دیسک موجب می شود مهره ها به یکدیگر نزدیک تر شوند و این نزدیک شدن مهره ها دو مشکل را ایجاد می کند:

۱ - سوراخ بین دو مهره ی مجاور هم تنگ می شود. این سوراخ ها محل خروج ریشه های عصبی از نخاع هستند. بنابراین به این اعصاب فشار وارد میشود.

۲ - با نزدیکتر شدن مهره ها به هم فشار بیشتری به مفاصل بین مهره ها وارد می شود و غضروف بین مهره ای جابجا شده که آنهم به نوبه خود موجب آرتروز و ساییدگی مفصل می گردد. بدن برای جبران این عارضه استخوان جدیدی در فاصله مفاصل ایجاد کرده تا از ستون مهره ها حفاظت کند و این استخوان رشد کرده و موجب باریکتر شدن فضای عبور اعصاب از داخل مهره ها می شود. در بسیاری از موارد تنگی کانال نخاعی با بیرون زدگی دیسک نیز همراه است.

شیوع تنگی کانال در کمر بیشتر از گردن و در گردن بیشتر از قفسه سینه (توراسیک) است.

علائم بیماری

- درد در ناحیه ی کمر یا گردن
- درد سوزشی در باسن و ساق پا
- بی حسی یا مور مور شدن در پاها خصوصا ضمن راه رفتن
- ضعف و افتادگی پا و کشیده شدن پا هنگام راه رفتن

- معمولا با متمایل کردن بدن به سمت جلو خصوصا در زمان نشستن درد تسکین می یابد؛ زیرا فضای بیشتری در محل عبور اعصاب ایجاد می شود و در حالت ایستاده و قدم زدن درد شدید می شود.

راههای تشخیص بیماری

⇒ یکی از راههای تشخیص بیماری، بررسی و معاینه توسط پزشک و ارزیابی محدودیت حرکتی و درد بیمار در وضعیتهای مختلف مثل خم شدن به جلو و عقب و طرفین می باشد

⇒ مهمترین راه تشخیص ام آر آی است.

راههای درمان

درمان غیرجراحی: که شامل استراحت، فیزیوتراپی، دارودرمانی و تجویز داروهای ضدالتهاب مثل بروفن و ناپروکسن، تزریق داروی کورتون در اطراف نخاع، انجام ورزش های مکنزی و ویلیامز

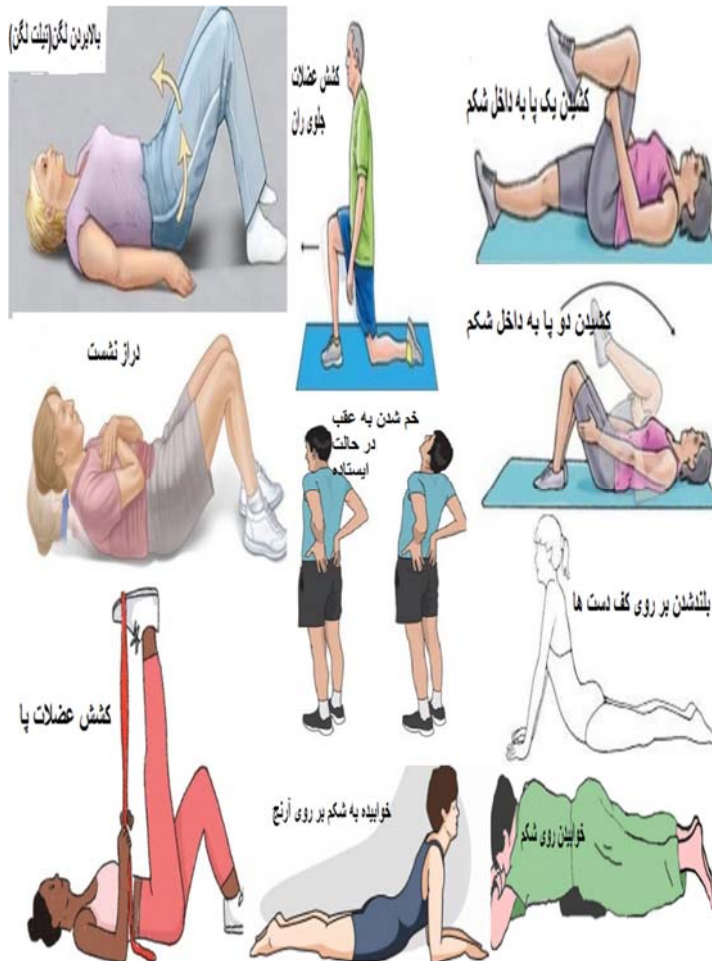
درمان جراحی: شامل لامینکتومی (برداشتن قسمتی از یک یا چند مهره) می باشد. این درمان برای بیمارانی که کاندید جراحی هستند ضروری است تا از بروز عوارض جبران ناپذیر برای بیمار جلوگیری شود.

مراقبتهای قبل از جراحی

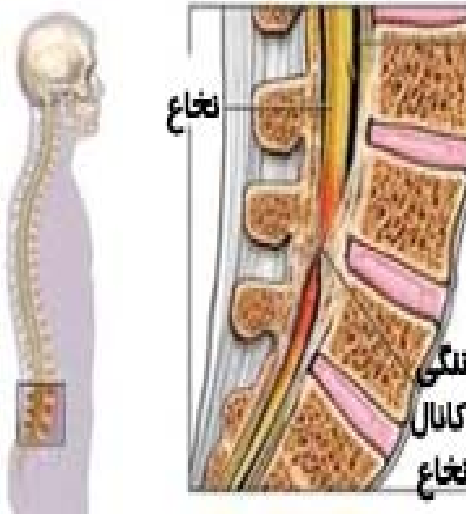
- درمورد قطع و یا ادامه برخی از داروهای قبل از جراحی از پزشک سوال نمایید، داروهای مصرفی خود را با دقت برای پزشک شرح دهید.
- ۶ ماه قبل از جراحی سیگار را قطع کنید.
- حداقل ۸ ساعت قبل از جراحی چیزی نخورید اگر ضروری است که دارویی خورده شود فقط با اجازه پزشک و مقدار کمی آب داروهای مورد نیاز را میل نمایید.

- از نوشیدن مشروبات الکلی قبل از جراحی پرهیز کنید.
- در صورت وجود هرگونه علائم عفونت و یا احساس سرماخوردگی و تب خال پزشک خود را مطلع نمایید.
- پزشک خود را از هرگونه حساسیت دارویی، و سوابق عمل جراحی و بیماری قبلی و فعلی خود مطلع نمایید.

ورزش های مکنزی و ویلیامز



تنگی کانال نخاعی



- از خم کردن و چرخش کمر پرهیز کنید. به جای خم کردن کمر زانو ها را خم کنید. (خم شدن برای مدت سه ماه ممنوع است).

- تا یک ماه بعد از جراحی از رانندگی پرهیز کنید. ممکن است بر حسب شرایط این مدت طولانی تر شود. حتی الامکان از اتومبیل دنده اتومات استفاده شود.

- نشستن را به حدود ۱۵ دقیقه محدود نمایید و پس از آن یا دراز کشیده و یا قدم بزنید. نشستن طولانی مدت برای شما مضر است و در طول ۶ ماه اول پس از جراحی پیشنهاد نمی شود.

- از مصرف سیگار پرهیز کنید زیرا نیکوتین، جوش خوردن استخوانها و پوست را مهار می کند.

در صورت بروز هر کدام از علائم هشدار دهنده زیر به پزشک مراجعه کنید.

- علائم عفونت محل جراحی مثل تورم، قرمزی، و خروج چرک از محل جراحی و تب و لرز
- وجود ضایعات پوستی
- وجود هرگونه واکنش و حساسیتهای دارویی
- خونریزی
- سرگیجه و سنکوپ و مشکل در تنفس
- بی اختیاری ادرار و مدفوع و یا احتباس ادراری
- ضعف و اختلال حرکتی در پاها و دست ها

مراقبتهای پس از جراحی

- پس از جراحی جهت کنترل درد، مسکن تجویز خواهد شد.
- برای پیشگیری از تشکیل لخته در عروق اندام تحتانی معمولاً جوراب واریس مخصوص به بیمار پوشانده می شود. و معمولاً جهت پیشگیری داروهای ضد انعقاد تجویز می شود.
- بسیار مهم است که هرچه سریعتر و با نظر پزشک از تخت پایین آمده و راه بروید. با برخی اقدامات نظیر درمانهای فیزیوتراپی قادر خواهید بود که از تخت پایین آمده و راه بروید.
- ممکن است برای حفاظت و بی حرکتی، ناحیه ی جراحی، کمربند یا گردن بند مخصوص داده شود که بایستی پوشیده شود.
- در صورت داشتن حتی یکی از علائم، ترشح، قرمزی و ورم محل جراحی به جراح خود مراجعه نمایید.
- پانسمان معمولاً دو روز پس از جراحی با نظر پزشک تعویض می گردد. سپس تعویض معمولی پانسمان روزانه انجام شود.
- حمام کردن پس از برداشتن پانسمان و معمولاً در فاصله زمانی ۳ روز پس از جراحی بلامانع است.
- ولی از حمام در وان و یا شنا در استخر تا یک ماه و یا تا زمان ترمیم کامل محل جراحی اجتناب نمایید.
- معمولاً قدم زدن توصیه می شود. بهتر است از بالا و پایین رفتن از پله ها اجتناب شود. راه رفتن روی تردمیل توصیه نمی شود.
- بلند کردن وزنه تا آخر عمر توصیه نمی شود.