



دیسک ستون فقرات

گروه هدف: عمومی

به درد تیر کشنده و درگیری ریشه های اعصاب کمری که معمولا ناشی از فشار و التهاب مربوط به بیرون زدگی دیسک بین مهره های کمری است، اطلاق می شود.

علل و عوامل ایجاد کننده

هرچند بیشترین علت ایجاد این ضایعه بدلیل بیرون زدگی و فشار و التهاب ناشی از فتق دیسک بین مهره ای است ولی علل متعدد و نادر دیگری نظیر تومورها، آبسه، عوامل التهابی و ضایعات استخوانی و... میتوانند موجب التهاب عصب سیاتیک و ایجاد این ضایعه شوند. از علل بیرون زدگی دیسک میتوان دو علت عمده را مثل تمامی اختلالات اسکلتی عضلانی نام برد:

الف - عدم ورزشدگی و چالاکتی بدن (ناشی از ضعف بدنی ذاتی و یا بی تحرکی وافر)

ب- قرار گرفتن طولانی مدت در وضعیت نادرست مثل نشستن طولانی مدت بصورت لمیده یا خمیده به جلو که موجب فشار نامتقارن به قسمت های مختلف دیسک بین مهره ای شده و با کاهش امکان جذب اکسیژن و تغذیه مناسب دیسک موجب فرسودگی و ازهم گسیختگی حلقه های محافظ و دربرگیرنده دیسک (*تصویر ۳) میشود. پس از ایجاد زمینه اولیه، حال تنها به یک فشار غیر متعارف نیاز است که موجب بیرون زدگی دیسک از بین این لایه های محافظ (آنولار فیبروزیس) شود. فشار نامتعارف شامل سرفه، عطسه، سر خوردن، زمین خوردن، خم شدن بیش از حد به جلو و طرفین، بلند کردن اشیاء سنگین و..... است که پس از آن بیرون زدگی دیسک، درد ناگهانی، و گرفتگی عضلات توسط فرد مبتلاء احساس می شود.

* اصول پیشگیری و مراقبت های اولیه

۱- از نشستن بصورت لمیده (طولانی مدت) و وضعیت بد کمر بر روی مبل، صندلی کار و در حال رانندگی پرهیز نمایید.

۲- پس از حداکثر نیم ساعت وضعیت بدنشسته بلند شده، کمی راه بروید و مقدار مختصری ورزش به عضلات کمر داده شود، خصوصا در هنگام کار با کامپیوتر و یا کاردر پشت میز اداری.

۳- انجام نرمش و ورزش های مداوم هرچند کوتاه مدت سعی در ورزشدگی و چالاکتی بدن و نگهداری وزن در محدوده مناسب نماید.

۴- در صورت نیاز به فعالیت سنگین قبل از شروع با انجام نرمش های کششی ملایم بدن را گرم نماید.

۵- در هنگام بلند کردن اجسام سنگین از خم شده زانو بهره بگیرید تا خم کردن کمر و حتی المقدور دور کمر خود شال یا کمر بند پهن و محکم ببندید و در صورت امکان از کمک سایرین بهره بگیرید.

۵- از مصرف دخانیات پرهیز نموده و به جای آن میوه و آب میوه استفاده نمایید.

۶- از افزایش وزن و خوردن مواد پرکالری کم حجم خود داری کنید. کاهش وزن تدریجی از طریق استفاده از رژیم های

غذایی پر حجم و کم کالری و کاهش مواد نشاسته ای (مثل نان، ماکارونی، برنج، سیب زمینی، شیرینی جات که ایجاد اشتها را زیاد میکنند) و انجام تمرینات ورزشی منظم روزانه برای کاهش علائم بسیار مفید هستند.

۷- ورزش های منظم روزانه هر چند کوتاه برای آمادگی و حفظ چالاکی بدن و جلوگیری از حوادث بسیار نقش آفرینند.

۸- در زندگی خود تحرک کافی داشته باشد و با ایجاد تفریحات مفرح و ورزش های آبی زمینه ایجاد نشاط و چالاکی را در خود فراهم سازید. ۹- مصرف مواد غذایی، میوه جات و سبزی های دارای ترکیبات آنتی اکسیدان در کاهش بروز و عوارض بیماری موثر است. استفاده از ترکیبات مکمل نظیر ویتامین های گروه ب، کلسیم، ویتامین دی و منیزیم در تقویت بافت های اسکلتی، عضلانی مفید هستند.

۱۰- برای تضمین سلامت آینده کودکان خود به جای استفاده از تنقلات فاقد مواد مغذی (چیپس، پفک و ...) به استفاده از انواع مغز دانه ها (گردو، بادام و ...) سبزیجات، میوه جات و لبنیات تازه عادت دهید

۱۱- تا حد امکان کمتر غذاهای آماده مصرف کنید و مزاج خود و کودکانتان را به غذاهای سالم عادت دهید.

مدیریت بیماری (باید و نباید ها)

۱- محل درد را گرم نگهدارید (رفع اسپاسم حرکتی و انعطاف عضلات ولیگامان ها در کاهش درد موثر است)

۲- روی سطح خیلی نرم و خیلی سفت نخوابیده و سعی کنید روی پتو تا شده استراحت کنید.

۳- هنگام استراحت بین دوزانو بالش قرار داده بطوریکه عرض زانوها به اندازه شانه افزایش یابد.

۴- وزن خود را کاهش دهید.

۵- حتی المقدور از توالف فرنگی استفاده کنید.

۶- در صورت پیدایش درد شدید، کاهش حس ناگهانی، کاهش حرکت انگشتان پا، کاهش شدید قدرت عضلات ران و ساق پاها، اختلال در اجابت مزاج و دفع ادرار سریعاً به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

۷- در هنگام درد شدید از فیزیوتراپی خودداری کنید.

۸- دستورات پزشکی و دارویی خود را کاملاً رعایت کنید.

۹- از اجرای توصیه های غیر علمی و اصولی سایرین پرهیز کنید.

۱۰- تا زمان بهبود کامل از فعالیت فیزیکی روزمره مثل گذشته پرهیز نموده، از سایرین کمک بگیرید و از ابزارهای کمک حرکتی بهره ببرید

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام اهل یرف، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات
اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

۱... طالقانی (ره)

۶ - ۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir