PA.NM.۱۴۰۰/۷۷

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

روش های جدید درمان دیسک کمر

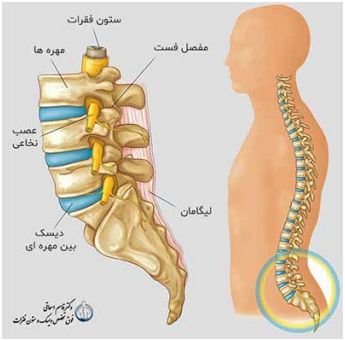
(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده :سید میثم موسوی زاده

تهیه شده :مرداد ۱۴۰۰

منبع : کتاب کیسنر ۲۰۱۸

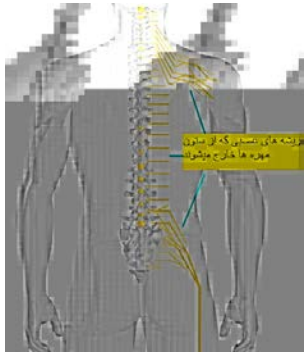


دیسک کمر چیست؟

دیسک کمرازلحاظ ساختمانی مانند یک چرخ اتومبیل است. برای اینکه ما بتوانیم حرکات مختلف را در طول زندگی خود انجام دهیم ستون مهره های ما به صورت یکپارچه درست نشده است بلکه به صورت قطعاتی درست شده است که مثل دانه های تسبیح به هم متصل شده اند. این قطعات استخوانی را تنه مهره می نامند و قسمتهایی که این استخوان ها را به هم متصل می کنند دیسک نامیده می شوند. همانطور که می دانیم چرخ اتومبیل دارای یک لاستیک خارجی است که معمولاً جنس سفت تری دارد و تایرنامیده می شود. در داخل آن یک لاستیک نرم تروجود دارد که تیوپ نامیده می شود. در داخل آن هوای پرفشار باد وارد می شود. دیسک کمر هم از دو قسمت درست شده است قسمت خارجی که محکم تر است و از ۳۲ لایه درست شده است حلقه یا آنولوس فیبروزوس نامیده می‌شود و در داخل حلقه دیسک ساختمان ژلاتین مانندی به نام هسته دیسک یا نوکلئوس پولپوزوس وجود دارد.

کمر ما از ۵ مهره استخوانی درست شده است. در بین مهره ها ساختمان های غضروفی هستند که دیسک کمر نامیده می شوند

ریشه های عصبی دیسک کمر



شکل ۲

کار دیسک کمر چیست ؟

۱ -باعث می شود که ما به جلو و عقب و چپ و راست بتوانیم خم شویم و بچرخیم در واقع دیسک یک بلبرینگ زنده است.

۲ -مانند کمک فنر ضربه های وارد شده به ستون فقرات را می گیرد ، بنابرین ما یکنواخت راه می رویم.

۳ -هنگام بلند کردن اجسام سنگین ، به دیسک که ساختمانی قابل فشرده شدن هست فشار وارد می شود ، در نتیجه مهره ها که قابل فشرده شدن نیستند از شکستگی محافظت می شوند.

۴ -هر دیسک مانند اهرم های کوچکی در حرکات ستون فقرات عمل می کند و باعث می شود که ما بتوانیم اجسام سنگین را بلند کنیم .

دیسک کمر کجاست؟

دیسک ها در واقع بلبرینگهای زنده هستند که در بین مهره های ما قرار گرفتند ، و باعث می شوند که ما به طرف جلو و عقب و طرفین خم شویم یا بتوانیم بچرخیم. در واقع دیسک کمر فاصله بین مهره ها هستند. از لحاظ جنس و نوع ، دیسک یک نوع غضروف است. از لحاظ ساختمانی دیسک از یک حلقه و هسته درست شده است ، درست مانند تایر ماشین که دارای یک لاستیک پر از باد و یک لاستیک دیگر که در پیرامون آن قرار گرفته است. بنابراین در کمر ما که ۵ مهره دارد که پنج عدد دیسک در بین آنها قرار گرفته است.

علائم بیماری دیسک کمر چیست ؟

علائم بیماری دیسک کمر به چند دسته تقسیم می شود. ۱- کمر درد ۲- درد اندام های تحتانی است که اصطلاحاً درد سیاتیکی نامیده می شود ۳- علائم عصبی حسی مانند گزگز و سوزش و خواب رفتن کل اندام ها ی تحتانی یا بی حسی در قسمتی از

اندامهای تحتانی ۴- اختلالات حرکتی مانند ضعیف شدن عضله ها ی اندام تحتانی ۵- سندروم دم اسب که تمام اندام‌های تحتانی از کار افتاده و فرد دچار بی اختیاری یا عدم توانایی در ادرار کردن می شود.

شایع ترین علائم دیسک کمر

شایع ترین علائم دیسک کمر عبارتند از کمر درد و دردی که از کمر به اندام های تحتانی که اصطلاحا درد سیاتیک نامیده می شود. این درد از داخل کمر به پشت باسن و سپس پشت ران تیر می کشد سپس از آنجا به پشت ساق پا می رود. دیسک های کمر خفیف معمولا به صورت درد های دائمی نیستند. بلکه بیمار مدتی درد دارد و مدتی خوب است. درد کمر ممکن است همراه با درد سیاتیک باشد یا گاهی فقط بیمار درد کمر دارد و در بعضی از بیماران فرد فقط درد اندام تحتانی دارد ، بدون اینکه سابقه کمر درد داشته باشد .

بنابراین شایع ترین علایم دیسک کمر به طور خلاصه شامل : درد کمر و درد سیاتیک است . درد سیاتیک را در اصطلاح پزشکی درد تیر کشنده یا رادیکولر هم می گویند.

دیسک کمر و بی حسی پا

دیسک کمر می تواند موجب بی حسی پا شود. علاوه بر آن دیسک کمر میتواند باعث اختلال در حرکت پا شود. یعنی پای انسان را ضعیف کند و به این ترتیب که هر ریشه عصبی دو قسمت دارد یکی قسمت حسی و دیگری قسمت حرکتی ، اگر فشار به قسمت حسی بیاید باعث اختلال در حس پای انسان می شود و اگر فشار بر روی قسمت حرکتی باشد باعث ضعف عضلانی می شود. معمولاً وقتی که بیمار دچار ضعف عضلانی می شود ، حس بیمار نیز کم شده است. اختلال در حس یا حرکت اندام های تحتانی که در اصطلاح پزشکی پا نامیده می شود می تواند نشانه فشار شدید و جدی بر روی ریشه عصبی باشد و ممکن است بیمار نیاز به عمل جراحی داشته باشد.

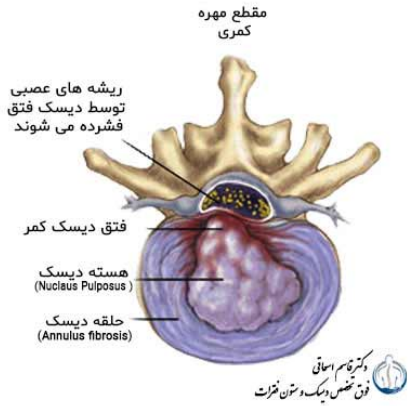
انواع بیماری دیسک کمر چیست ؟

دیسک کمر یک کلمه عام است ، بیماری دیسک کمر شامل یک طیف از انواع متفاوتی از بیماری‌ها می تواند باشد. به هر حال هر دیسکی که از لحاظ ساختمانی و از لحاظ عملکرد با دیسک طبیعی انسان متفاوت باشد بیماری دیسک کمر نامیده می‌شود.بیماری دیسک کمر انواع گوناگونی دارد که می توانید با بیماری دیسک کمر به صورت کامل آشنا شوید.

پارگی دیسک کمر چگونه اتفاق می افتد ؟

دیسک کمر در اثر حرکت های متناوبی که در بدن انسان به وجود می آید و به تدریج فرسوده می شود زیرا به طور متوسط کمر انسان در هر روز هشت هزار بار حرکت می کند و همین باعث به وجود آمدن ترک های ظریف در داخل دیسک می شود. معمولاً در بدن انسان ترکهای دیسک همیشه بوجود می آید و بتدریج جوش می خورد. می توان گفت که دیسک خاصیت خود ترمیمی دارد. معمولا ترک های کوچک دیسک علامتی ایجاد نمی کنند. اما در بعضی از افراد که زمینه‌های ژنتیکی دارند ، این ترک های کوچک ، جوش نمی خورند و بزرگتر شده و گاهی به هم می پیوندند و باعث ایجاد یک شکاف بزرگ در حلقه دیسک می شود. همانطور که در عکس پارگی دیسک کمر ملاحظه می فرمائید ، در یک حرکت ناگهانی هسته دیسک این شکاف را گشاد تر کرده و از مرکز دیسک وارد شکاف ایجاد شده می شود به این ترتیب فرد دچار پارگی دیسک کمر یا فتق دیسک کمر می شود. بنابراین بیماری های دیسک کمر یک بیماری مکانیکی است که در اثر حرکت ایجاد می شود و علائم آن نیز مکانیکی است یعنی با حرکت کمر درد بیشتر می شود

عکس پارگی دیسک کمر و درمان دیسک کمر



شکل ۴- دیسک پاره شده که باعث فشار به ربشه عصبی می شود

درمان دیسک کمر

یکی از راه های درمان دیسک کمر می توانیم در مرحله اول از داروهای ضد التهاب که در ایران اصطلاحاً مسکن نامیده می شود ، استفاده کنیم. این داروها باعث کاهش ورم اطراف ریشه عصبی می شوند ودر نهایت باعث بهبود بیماری می شود. یکی دیگر از راه های درمان دیسک کمر، استفاده از فیزیوتراپی است که در آن با گرم کردن و دادن ورزشهای مخصوص دیسک را درمان می کنند و علاوه بر آن آب درمانی ، تزریق در داخل مفاصل ستون مهره ها یا در اطراف ریشه های عصبی از راههای دیگر درمان دیسک است. در صورتی که بیمار به درمانهای فوق جواب ندهد، دیسک را می توان با انجام عمل جراحی لیزر یا عمل آندوسکوپی یا روش های عمل جراحی باز دیسک کمر درمان کرد .

به امید تندرستی