

دیسک کمر آسیبی خطرناک در ستون مهره‌ها

بیماری فوق علائمی را به همراه دارد که می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارد. معمولاً شروع بیماری با درد بسیار شدید همراه است، به‌طوری که فرد را از انجام فعالیت‌های روزمره خود بازمی‌دارد.

روش درمان

این پزشک ارتوپد اشاره می‌کند: «دیسک کمر در صورت عدم درمان مناسب، ضمن مزمن شدن درد کمر و اندام‌های تحتانی، احتمال دارد به دلیل آسیب به رشته‌های عصبی، اختلالات حسی و حرکتی در پاها ایجاد کند و در بعضی موارد فرد دچار بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع شود.»

جباری یادآور می‌شود: «اساس درمان در بیرون‌زدگی‌های دیسک مهره‌ای، روش‌های طبی است که شامل استراحت، کم کردن فعالیت‌های فیزیکی و استفاده از داروهای مسکن و ترکیبات ضداالتهابی و گاهی داروهای شل‌کننده عضلانی است. هدف اصلی در این‌گونه موارد تسکین درد، کاهش التهاب و رفع اسپاسم و گرفتگی عضلانی است. تزریق مدام کورتن یا مالیدن پمادهای موضعی به نقاط دردناک غالباً تأثیر چندانی در بهبود علائم دیسک ندارد. اگرچه استفاده از محافظ‌های کمر یا کرست باعث محدود شدن حرکت‌های پشت و کمر می‌شود، اما پوشیدن طولانی‌مدت این کرست‌ها می‌تواند باعث تضعیف عضلات و سفتی و خشک شدن کمر شود. درواقع در درازمدت مضراتش بیش از منافع آن است.

بعضی بیماران باید استراحت مطلق داشته باشند که به معنای حذف کامل فعالیت‌های بدنی، استراحت در بدن به‌ویژه بر روی تشک سفت است. بیمار باید از ایستادن، نشستن و راه رفتن، پیاده‌روی در سطوح شیب‌دار و خم و راست شدن و از هرگونه تحرک چه کم و چه زیاد پرهیز کند. زمان استراحت مطلق بین دو روز تا دو هفته متغیر است و معمولاً متناسب با سیر درد و علائم بیماری است.

جراحی نیز در موارد معدودی از دردهای کمر و پاها ضرورت دارد. بسیاری از بیماران با اتخاذ روش‌های درمانی مناسب از اقدام جراحی معاف می‌شوند، اما در هنگام وجود دردهای عودکننده و مزاحم که با ۲ تا ۳ دوره درمان طبی مناسب بهتر نشوند، دردهای مقاوم به درمان که به‌رغم بهره‌گیری از انواع درمان‌های غیرجراحی کماکان ماندگار هستند، بروز اختلالات عصبی پیش‌رونده مانند اختلالات حسی و حرکتی در اندام‌های تحتانی، نشانه‌های بالینی ناشی از فشار حاد بر روی شبکه کمر که به‌صورت فلج سریع و ناگهانی پاها و بی‌اختیاری ادرار خود را نشان می‌دهد عمل جراحی ضرورت دارد.

تمرینات ورزشی برای دیسک کمر



انجام تمرینات ورزشی به کنترل درد ناتوان‌کننده ناشی از بیرون‌زدگی دیسک کمر کمک می‌کند و می‌تواند در زمینه درمان بدون جراحی نقش مؤثری داشته باشد. انواع به‌خصوصی از ورزش‌های کششی دیسک کمر، درد را کاهش داده و عضلات را برای جلوگیری از صدمات بیشتر تقویت می‌کند. بعضی از این تمرینات عبارت‌اند از:

- **تمرینات کششی پایه:** از این ورزش‌های کششی برای علت کمر درد و بیرون‌زدگی دیسک استفاده کنید تا هم درد آن کنترل شود و هم عضلات پشت‌تان تقویت شود. باید مراقب باشید که در ورزش کمر، هیچ‌یک از این تمرینات، بدن‌تان را بیش از حد راحتی کش ندهید و اگر تمرینی باعث ایجاد درد شد انجام آن را متوقف کنید. تمرینات را مطابق توصیه‌های فیزیوتراپیست یا پزشک‌تان انجام دهید.
- **تیلت لگن:** از حرکات تقویت‌عضلات کمر بوده که عضلات قسمت‌پایینی پشت را تقویت می‌کند و وضعیت قرارگیری بدن را بهبود می‌بخشد. در ابتدا این ورزش دیسک کمر را پنچ‌بار تکرار کنید.
- **کشش زانو به سینه:** کشش زانو به سینه موجب تقویت عضلات شکمی و عضلات پشتیبیان اطراف کمر خواهد شد. روزانه دو تا سه بار این ورزش را با هر دو پا انجام دهید.
- **فشردن تیغه‌شانه:** عبارت است از فشردن تیغه‌های شانه‌ها که رفع سفتی عضلات و کاهش درد آن‌ها را در پی دارد. استفاده از یک صندلی بدون دسته به انجام بهتر این تمرین کمک می‌کند. این نرمش برای دیسک کمر را روزی دو نوبت و در هر نوبت تا پنج بار تکرار کنید.
- **پل زدن:** نرمش دیسک کمر برای تقویت عضلات پشت و گردن



قرار دارند و بیشتر افراد ۳۵ تا ۵۰ سال به این مشکل دچار می‌شوند.»

نشانه‌های اولیه

او در مورد نشانه‌های این بیماری می‌افزاید: «اولین نشانه این بیماری دردهای خفیف تا شدید ناحیه کمری است. اغلب موارد این درد به یک یا هر دو پا تیر می‌کشد، با سرفه، عطسه، فعالیت یا زور زدن شدید و با استراحت خفیف‌تر می‌شود. معمولاً در گرفتاری ریشه‌های عصب سیاتیک درد در پشت و ناحیه سرنی است و تا ساق پا یا شانه نیز انتشار می‌یابد که همراه با درد، احساس گزگز و مور مور شدن در یک یا هر دو پا دیده می‌شود. بیمار ممکن است از احساس سوزش و کرختی پاها شکایت کند. در این موارد وقتی فرد به‌صورت طاق باز به پشت خوابیده، اگر بدون خم شدن زانو پا را بالا ببرد درد شدیدی که به کمر تیر می‌کشد ایجاد می‌شود.»

بیماری دیسک کمر اختلال شایعی است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به‌ویژه افراد بالای ۴۰ سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که دیسک‌های بین‌مهره‌ای در ستون فقرات (بالشتک بین مهره‌های کمر)، آسیب ببینند یا پاره شوند.



بیتا مهدوی

روزنامه نگار

علت اصلی این بیماری ساییدگی، پارگی طبیعی و غیرطبیعی دیسک بین‌مهره‌ای است که با افزایش سن و یا آسیب ناشی از ضربه ناگهانی به کمر در ستون فقرات ایجاد می‌شود. از آنجایی که دیسک‌ها محتوای آب و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند، تأثیرشان بر حرکت مهره‌ها و جذب شوک و ضربه کاهش می‌یابد. بررسی‌های وزارت بهداشت و آموزش پزشکی نشان می‌دهد که کم‌ر درد دومین بیماری در کشور است که حدود ۵/۷ درصد افراد جامعه به آن مبتلا هستند. عواملی چون الگوی نامناسب زندگی و بی‌تحریکی عامل اصلی آن محسوب می‌شود. دیسک کمر از رایج‌ترین و شایع‌ترین دردهاست و ۹۰ درصد ایرانیان به دلیل سبک زندگی نادرست این عارضه را تجربه می‌کنند. این در حالی است که ورزش و سبک زندگی درست مانع از بروز بیماری مورد نظر می‌شود.

دکتر علیرضا جباری، ارتوپد در مورد دیسک کمر و علل به‌وجود آمدن آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «ستون فقرات انسان از مهره‌های استخوانی که بر روی هم قرار گرفته‌اند تشکیل شده و شامل هفت مهره در گردن، ۱۲ مهره سینه‌ای در ناحیه پستی (بین گردن و کمر) و پنج مهره کمری در قسمت کمر است. بعد از مهره پنجم کمری استخوان خاجی قرار دارد که آن هم به استخوان دنبالچه چسبیده است. استخوان خاجی از لبه‌هایش به استخوان لگن متصل می‌شود. مهره‌ها توسط دیسک‌های قابل ارتجاع از یکدیگر جدا شده‌اند. هر دیسک دارای یک ماده ژله مانند در مرکز نوکلئوس است که اطراف آن را بافت سفت و سختی به نام آنولوس احاطه می‌کند. وقتی گفته می‌شود فردی دیسک دارد، منظور بیرون‌زدگی آن است که در این حالت ماده ژله مانند مرکزی از ورای یک نقطه ضعف ساختمانی در آنولوس به سمت خارج رانده می‌شود. با فشار دیسک بیرون‌زده بر روی عصب نخاعی از ردگی رشته عصبی به‌وجود می‌آید که به علت اصطکاک بین این دو ناحیه است. در واقع فشاری که دیسک برآمده روی عصب وارد می‌کند سبب درد کمر، پشت، پاها و سایر علائم دیسک می‌شود. معمولاً

تغذیه در بیماران مبتلا به دیسک کمر



خودداری از مصرف غذاهای نامناسب یکی از راه‌های افزایش سلامتی است. همین‌طور بهترین راه برای کمک به دیسک کمر انتخاب غذای مناسب است. غذاهای بسیاری وجود دارند که خوردن آن‌ها به کاهش نشانه‌های دیسک کمر کمک می‌کند. از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **سبزیجات:** سبزیجات به‌طور کلی برای بدن مفید هستند، بنابراین برای تقویت سلامت بدن‌تان آن را در برنامه غذایی روزانه بگنجانید. اسم دیگر سبزیجات، بسته سلامت است که برای مقابله با بیرون‌زدگی دیسک کمر هم بسیار مناسب‌اند. بعضی سبزیجات بخصوص خواص ویژه‌ای دارند که قدرت مقابله با فتق دیسک کمر را ایجاد می‌کنند. کلم پیچ، بروکلی و اسفناج دارای خواص ضدالتهابی و هر یک از آن‌ها حاوی مواد مغذی تقویت‌کننده ستون فقرات هستند. ستون فقرات که شاکله سیستم اسکلتی بدن را شکل می‌دهد، از هر ماده مغذی در دسترس برای تقویت خود استفاده می‌کند.
- **ماهی سالمون:** اگر مشکلی با غذای دریایی ندارید، بهتر است سالمون را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. سالمون یک منبع غنی از پروتئین و همچنین ماده مغذی مفیدی به نام اسیدهای چرب امگا۳ است. سلامت بافت استخوان و همچنین کاهش نشانه‌های دیسک کمر از نتایج مصرف اسید چرب امگا۳ محسوب می‌شود. این ماده نیز مانند سبزیجاتی که در بالا اشاره شد، در مبارزه با التهاب بسیار مؤثر است.
- **آووکادو:** ربطی ندارد که شما طرفدار آووکادو باشید یا خیر، واقعیت این است که آووکادو برای دیسک کمر عملکرد خوبی دارد. میوه گرمسیری فوق‌علاوه بر فیبر و پتاسیم، سرشار



دیسک کمر یکی از مشکلات شایع ستون فقرات است که می‌تواند باعث درد زیادی شود. درمان این بیماری به روش‌های مختلفی انجام می‌گیرد. اگر درمان‌های کم‌تهاجم پاسخگو نباشند، ناچار جراحی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابراین برای کم‌هزینه‌تر بودن درمان، پیشگیری از دیسک کمر اهمیت زیادی دارد. بعضی از راه‌های پیشگیری از دیسک کمر را بشناسید:

- **توجه به شیوه صحیح نشستن و راه رفتن:** یکی از موارد مهمی که می‌تواند موجب کم‌ر درد شدید در افراد شود، شیوه نادرست نشستن و راه رفتن است. بسیاری از افراد ساعت‌های زیادی را پشت کامپیوتر سپری و یا از تلفن همراه استفاده می‌کنند و متوجه آسبیبی که به کمر خود می‌زنند نیستند. این مشکل در افرادی که سن کمتری دارند نیز دیده می‌شود؛ مثلاً حمل نادرست کوله‌پشتی می‌تواند علت کم‌ر درد در نوجوانان باشد که در صورت عدم توجه به آن در آینده مشکلات فراوانی برای آن‌ها ایجاد خواهد کرد.

- **طرز صحیح نشستن برای پیشگیری از کم‌ر درد:** بهترین صندلی برای پیشگیری از کم‌ر درد صندلی‌هایی است که پشتی صاف یا کمری دارند. هنگام نشستن زانوهای خود را کمی بالاتر از باسن خود نگه دارید. برای این منظور می‌توانید پاهای خود را روی یک چهارپایه قرار دهید. پشتی صندلی شما باید با زاویه حدود ۱۱۰ درجه تنظیم شود. در صورت لزوم از یک بالشک گوه‌ای شکل یا کمری استفاده کنید. اگر باید برای مدت طولانی بایستید، سر خود را بالا نگه دارید و شکم خود را به‌سمت داخل بکشید. در صورت امکان، یک پا را روی چهارپایه یا جعبه‌ای به ارتفاع حدود ۱۵ سانتی‌متر قرار دهید و هر ۱۵ تا ۲۵ دقیقه پاها را عوض کنید. برای تمرین وضعیت صحیح بدن، درحالی که ایستاده‌اید، پاشنه‌های خود را به دیوار چسبانید؛ به‌گونه‌ای که ساق پا، باسن، شانه‌ها و پشت سر شما دیوار را لمس کند. سپس دستان خود را به پشت ببرید و در قسمت گودی کمر قرار دهید.

• شیوه صحیح بلند کردن اجسام

بلند کردن نامناسب اجسام سنگین وزن یکی از دلایل شایع کم‌ر درد است، اما این اتفاق تنها مختص به کسانی که جعبه‌های سنگین را بلند می‌کنند نیست. حمل کیف لپ‌تاپ، چمدان، دوربین، کیسه‌های مواد غذایی و سایر اجسام نیز می‌تواند به کمر شما فشار بیاورد. در صورت امکان با حمل اجسام سبک‌تر، توزیع وزن در هر دو طرف بدن و انتقال وزن از شانه به شانه، مقداری وزن را از روی شانه‌های خود بردارید. همچنین چرخ‌دستی یا کیسه‌های چرخ‌دار را برای بارهای سنگین‌تر مانند مواد غذایی یا جعبه در نظر بگیرید.

هنگام بلند کردن و حمل یک جسم سنگین، به جسم نزدیک شوید، زانوهای خود را خم و عضلات شکم را سفت کنید. هنگام ایستادن از عضلات پا برای حمایت از بدن خود بهره بگیرید. جسم را نزدیک بدن خود نگه دارید تا انحنا طبیعی پشت حفظ شود. مراقب باشید هنگام بلند کردن پیچ نخورید. اگر جسمی بیش از حد سنگین است که نمی‌توان آن را به‌شکل ایمن بلند کرد، از کسی بخواهید که به شما کمک کند.

• استفاده از کفش‌های مناسب برای جلوگیری از کم‌ر درد

برای جلوگیری از کم‌ر درد کفش راحت و پاشنه کوتاه بپوشید. استفاده از کفش‌های مناسب فشار روی کمر را در حالت ایستاده کاهش می‌دهد. از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند اجتناب کنید. این کفش‌ها می‌توانند بر مرکز ثقل شما را تغییر و کمر شما را تحت فشار قرار دهند. اگر مجبورید کفش پاشنه بلند بپوشید، حتماً یک جفت کفش پاشنه کوتاه به همراه داشته باشید که در صورت احساس ناراحتی شدید، کفش‌های‌تان را تعویض کنید.