



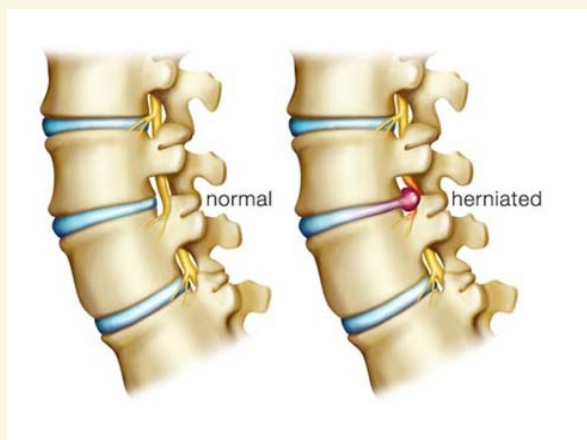
فتق دیسک بین مهره ای کمر:

کمر درد ناشی از فتق دیسک بین مهره ای



دیسک بین مهره ای بصورت بالشتک یا صفحه ای بین دو جسم مهره در ستون فقرات قرار می گیرد و جذب کننده فشارهایی است که به ستون مهره ها وارد می شود. بنابراین دیسکها همانند یک کمک فنر ضربات وارده به ستون فقرات را خنثی می کنند. ستون فقرات فتق دیسک عارضه ایست که به علت ضربه یا بلند کردن جسم سنگین و یا گاهی خود به خود در ستون فقرات اتفاق می افتد و طی آن قسمت بیرون زده دیسک باعث فشار بر روی نخاع و ریشه های عصبی آن؛ که پاها را عصبدهی می کند می گردد

فتق دیسک معمولا بعد از ضربه یا فعالیتهایی مانند بلند کردن یا هل دادن اجسام سنگین و یا خم شدن و چرخیدن ناگهانی بوجود می آید و باعث می شود قسمتی از دیسک به بیرون فتق پیدا می کند و قسمت بیرون زده دیسک به نخاع و ریشه های عصبی آن فشار وارد می کند و باعث درد یا گزگز شدن در کمر و پاها می شود. نشستن های طولانی مدت بدون بالش پشت کمر، و یا خم شدن به جلو در حالت ایستاده و نشسته باعث تشدید علائم می شود. استراحت و راه رفتن مختصر به ویژه در آب باعث بهبود نسبی می شود.



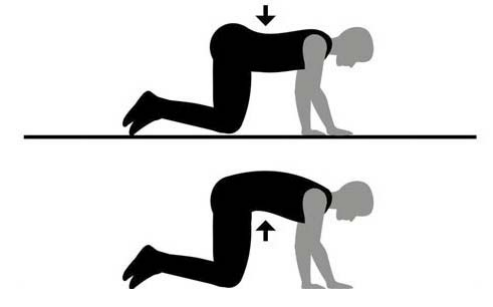
دکتر پیمان دادخواه فوق تخصص درد شناسی

طاهره عسگری کارشناس ارشد فیزیوتراپی

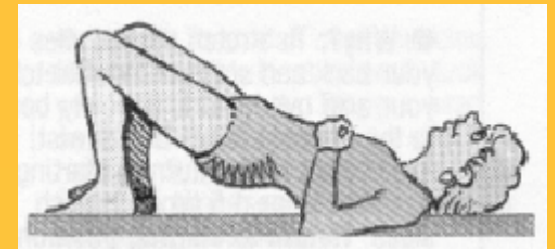
ورزشهای مناسب :

رعایت نکات زیر در فعالیتهای روزانه توصیه می گردد

۳- به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید ستون مهره ها را به آرامی از ناحیه کمر و لگن به بالا و پایین ببرید. ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



۴- به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید. باسن را به بالا کشیده و پل بزنید. ۵ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



۱- به شکم دراز بکشید، کف دستهای خود را روی زمین بگذارید، به آرامی سر و سینه خود را تا جاییکه درد ندارید بالا بیاورید. ۵ ثانیه نگهدارید ۱۰ بار تکرار کنید.



۲- به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید. دو زانو را به هم چسبانده و زانوها را به آرامی به چپ و راست بچرخانید.

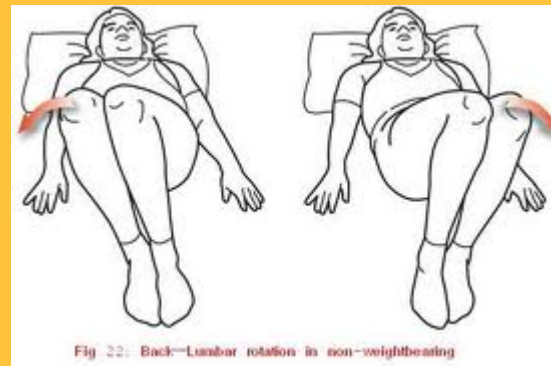


Fig 22: Back—Lumbar rotation in non-weightbearing

