



درمان بیرون زدگی دیسک کمر:

برای درمان دیسک کمر باید در روزهای اول استراحت کامل باشد و پزشک توصیه می کند کمترین تحرک را داشته باشد.

برای درمان بیرون زدگی دیسک کمر در مبتلایان، باید دارو درمانی صورت گیرد و این کار جزو مهمی از درمان است، داروهایی که برای دیسک کمر تجویز می شوند از اهمیت بسیاری برخوردارند و علاوه بر کنترل درد باعث کاهش التهاب موضعی در ناحیه دیسک و عصب مجاور آن می شوند که درد بیمار هم به دنبال آن کم می شود، پس از اینکه درمان های اولیه و بهبود نسبی علائم صورت گرفت، روش هایی مانند فیزیوتراپی، آب درمانی و ورزش برای تکمیل درمان و جلوگیری از بازگشت درد مورد استفاده قرار می گیرد. نکته: جراحی باید آخرین اقدام برای دیسک کمر در نظر گرفته شود چون احتمال بهبود دیسک کمر بدون عمل جراحی زیاد می باشد.



بیرون زدگی دیسک کمر:

بیرون زدگی دیسک کمر باعث می شود تا فرد در زمان راه رفتن یا ایستادن احساس درد شدیدی در یک یا هر دو اندام تحتانی خود داشته باشد و در صورت استراحت ممکن است درد تا حدودی کاهش می یابد، به بالشتک ها یا صفحاتی از جنس غضروف که در ستون فقرات بدن انسان یا بین مهره های کمری قرار دارند دیسک گفته می شود. دیسک هایی که در ستون فقرات انسان قرار دارند وظیفه ضربه گیری و کاهش فشار روی نخاع و اعصاب محیطی را به عهده دارند در واقع فشارهایی که به ستون فقرات وارد می شود توسط این دیسک ها جذب می گردد، این دیسک ها هم چنین به بهبود حرکت بین مهره ها نیز کمک می کند پس متوجه شدیم همه انسان ها دارای دیسک کمر هستند و منظور از بیماری دیسک کمر در واقع همان فتق یا بیرون زدگی دیسک کمر می باشد

علائم بیرون زدگی دیسک کمر:

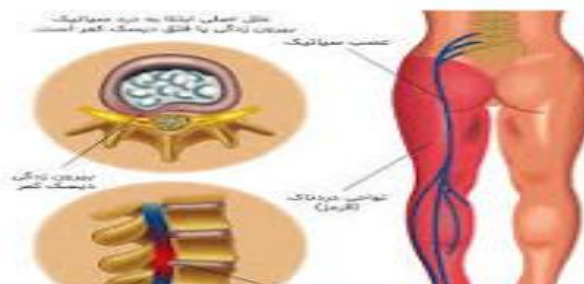
یکی از مهم ترین علائم آن داشتن درد در مسیر عصب سیاتیک است، درد سیاتیک در واقع بیماری نیست بلکه یک علامت است

در واقع به دردی گفته می شود که از کمر شروع شده و مانند یک

نوار به پشت باسن و پشت یک یا هر دو پا ادامه پیدا می کند، از دلایل این درد و در نهایت مبتلا شدن به دیسک کمر را می توان شیوه نادرست زندگی، بالا رفتن سن از 40 سال به بعد و نیز از دست رفتن مایع داخل دیسک کمر دانست، در این صورت خاصیت ارتجاعی دیسک از بین می رود در صورت انجام فعالیت سنگین و یا در برخی موارد به صورت خودبه خودی دیسک بیرون می زند و به ایجاد درد می انجامد.

برخی از افراد این بیماری را از والدین خود به ارث می برند.

نشستن های طولانی و نامناسب، رانندگی های طولانی، عدم انجام ورزش های صحیح و شرایط محیط کاری نامناسب و غیر استاندارد، از جمله مواردی است که امروزه باعث آسیب دیدن ستون فقرات در انسانها می شود.





بیرون زدگی دیسک کمر



پزشک تایید کننده: دکتر رضا پزشکان

واحد آموزش سلامت بیمارستان قائم (عج)

تاریخ تدوین: تیر 1403

تاریخ بازنگری: تیر 1404



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

Graphic designer: Eliaz sojoodi



مگر در مواردی که دیسک کاملاً پاره شده باشد و احتمال زیاد

فلجی در اندام تحتانی وجود داشته باشد که در آن صورت

درمان جراحی به صورت اورژانسی انجام می شود. در صورتیکه

دیسک پاره نشده باشد باز هم جراحی در سه حالت توصیه می

شود:

1. درد بسیار شدید باشد و از طریق درمانهای طبی و ورزشی بهبود

نیابد 2. فشاری که رو عصب وارد میشود باعث ایجاد ضعف در

پاها و کاهش قدرت آن ها شود 3. بیمار دچار بی اختیاری ادرار

در کنترل ادرار و مدفوع شده باشد.

مراقبت بعد جراحی کمر:

غذاهای حاوی سبزیجات، میوه تازه، گوشت کم

چرب، لبنیات، ویتامین سی مثل آب میوه و غذاهای سبک و

رقیق استفاده کند. در صورت افزایش وزن با کمک کارشناس

تغذیه، وزن را کاهش دهد، استراحت طولانی به هیچ وجه

توصیه نمی شود، از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین

اجتناب کند، ورزش هایی مثل پیاده روی، نرمش، استخر توصیه

می شود کفش مناسب، استفاده از توالت فرنگی و کمر بند، طبی

نیز به بهبود شرایط بالینی کمک خواهد کرد.