



گرفتگی ناگهانی عضلات کمر

اگر ناگهان دچار کمردردی شدید که درد آن به ناحیه انتهایی کمر و پشت ران و ساق‌تان انتشار پیدا می‌کند به احتمال زیاد دچار بیماری‌ای به نام سیاتیک شده‌اید.

جام جم آنلاین: اگر ناگهان دچار کمردردی شدید که درد آن به ناحیه انتهایی کمر و پشت ران و ساق‌تان انتشار پیدا می‌کند به احتمال زیاد دچار بیماری‌ای به نام سیاتیک شده‌اید. به بیان دیگر ضایعات عصب سیاتیک در اثر آسیب به عصبی به وجود می‌آید که از مهره‌های کمر خارج می‌شود و عضلات و اعصاب نگهدارنده ستون فقرات و بخصوص ناحیه کمر را تحت کنترل دارد.

گرفتگی دیسک کمر معمولا بعد از فعالیت‌ها و حرکت‌های ناگهانی مانند بلندکردن یا هل‌دادن جسم سنگین یا خم شدن و چرخیدن ناگهانی به وجود می‌آید.

براساس آمار به طور متوسط از هر 50 نفر یک نفر در طول عمرش دچار گرفتگی دیسک می‌شود که در بیشتر موارد طی سه تا چهار روز و در 10 تا 25 درصد موارد علائم آن تا بیش از شش ماه ادامه می‌یابد.

دکتر بهروز توانا، متخصص طب فیزیکی در گفت‌وگو با «جام‌جم» می‌گوید: دیسک کمر بیماری نگران‌کننده‌ای نیست، چراکه نه تنها با استراحت، گرم کردن عضو و استفاده از داروهای ضدالتهاب طی سه تا چهار روز بهبود پیدا می‌کند، بلکه می‌توان از بروز آن با تقویت عضلات شکم و کمر، بلند نکردن اجسام سنگین، توجه به فرم صحیح نشستن و خودداری از نشستن طولانی جلوگیری کرد.

متخصصان طب فیزیکی معتقدند که درصد بسیار زیادی از ضایعات دیسک کمر مربوط به عناصر نگهدارنده ستون فقرات (عضلات و اعصاب منشعب شده از ستون فقرات) و نه دیسک بین‌مهره‌ای است. به بیان دیگر به دنبال وارد شدن فشار بیش از حد به ستون مهره‌ها به ریشه‌های عصبی که در حال بیرون آمدن از نخاع و مهره است، فشار زیادی وارد می‌شود. همچنین تماس مواد شیمیایی تشکیل دهنده قسمت ژلاتینی دیسک با ریشه‌های عصبی موجب تحریک و التهاب آنها می‌شود و این فشار و التهاب عصب موجب بروز علائم سیاتیک می‌شود.

درد سیاتیک در ناحیه کمر و پاها

به گفته دکتر توانا سیاتیک به درد قسمت تحتانی کمر با انتشار به ران و قسمت پایینی پا اطلاق می‌شود که این درد بیشتر با کرختی یا ضعف پاها همراه است.

این متخصص طب فیزیکی اضافه می‌کند: درد سیاتیک باعث محدودیت حرکت بیمار می‌شود و با تغییر وضع از خوابیده به ایستاده درد ناشی از آن تشدید می‌شود و البته تشخیص قطعی آن و این‌که مربوط به عنصر نگهدارنده یا دیسک بین مهره‌ای است با متخصص و انجام آزمایشات تشخیصی است. درد سیاتیک ممکن است ناگهانی ایجاد شده و از چند روز تا چند هفته ادامه پیدا کند، اما در بیشتر موارد طی چند روز بهبود می‌یابد.

از فشارهای ناگهانی تا شرایط نامناسب بدن

اصلی‌ترین عامل به وجود آورنده دیسک به دنبال ساییدگی یا آسیب استخوان‌های مهره‌ای یعنی وارد آمدن فشار ناگهانی به کمر یا حرکت ناگهانی کمر است. این موضوع می‌تواند سبب تنگی نخاع (تنگی کانال نخاعی) شده که ممکن است اعصابی را که در کانال نخاعی است تحت فشار قرار دهد.

دکتر توانا ضمن اشاره به این‌که مشکلات عروقی به دنبال ناهنجاری‌های عروق خونی در داخل و اطراف کانال نخاعی و در برخی موارد معدود، وجود تومور در داخل کانال نخاعی، سبب فشار به طناب نخاعی و اعصابی می‌شود، می‌افزاید: قرار گرفتن بدن در موقعیت‌های بد یعنی نشستن غلط و نیز نشستن‌های طولانی می‌تواند از مهم‌ترین دلایل بروز دیسک باشد. افرادی که اضافه وزن دارند نیز به دلیل آن‌که عضلات ناحیه شکم و کمرشان دچار شلی است و از استحکام خوبی برخوردار نیست در معرض دیسک کمر قرار دارند.

نکته بسیار مهمی که متخصصان طب فیزیکی در ارتباط با عوامل موثر بر ایجاد دیسک بر آن تاکید دارند این است که استرس و تنش‌های عصبی به خودی خود نمی‌تواند عامل ایجاد دیسک باشد، اما می‌تواند باعث تشدید آن شود. سایر دلایل مثل عفونت و التهاب هم می‌تواند بافت‌های عصبی را تحت تاثیر قرار دهد.

از تشخیص تا درمان، راه درازی نیست

به گفته متخصصان طب فیزیکی اگر دردهای ناگهانی در ناحیه کمر پس از چند روز با بهره‌گیری از راهکارهای ساده چون استراحت، گرم کردن عضو و استفاده از داروهای ضدالتهابی از بین نرفت، مراجعه به پزشک متخصص ضروری است.

گرچه در بیشتر موارد دیسک کمر سرعت و بدون نیاز به اقدامات درمانی خاص بهبود می‌یابد، اما اولین قدم برای تشخیص دردهای مداوم و حاد ناحیه کمر، گرفتن شرح حال کامل بیمار به همراه معاینه جسمی برای تعیین موقعیت و منشأ اعصاب ملتهب شده است.

البته عکسبرداری با اشعه ایکس نیز بندرت لازم است، چرا که عکسبرداری نمی‌تواند دیسک را در بسیاری موارد، مشخص کند، اما تصویربرداری به روش ام‌آرآی و سی‌تی‌اسکن برای تشخیص مفید خواهد بود.

دکتر توانا با تاکید بر موثر بودن درمان‌های ساده برای دردهای ناشی از گرفتگی دیسک کمر می‌گوید: تسکین درد دیسک معمولاً با استراحت و استفاده از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (بروفن) ممکن است. البته در برخی موارد فیزیوتراپی نیز برای تسکین درد و اصلاح مشکلات شرایطی که سبب تشدید درد می‌شود نیز موثر است، اما جراحی زمانی انجام می‌شود که درمان‌های دارویی و فیزیوتراپی سبب بهبود یا تسکین علائم نشود که بندرت اتفاق می‌افتد.

پیشگیری از درد سیاتیک

افزایش سن مهم‌ترین عامل بروز دیسک کمر است. یعنی تغییرات وابسته به سن در ستون مهره‌ها شایع‌ترین علت بیماری سیاتیک است البته تحلیل رفتن دیسک‌های بین‌مهره‌ای کمر از ۳۰ سالگی شروع می‌شود، ولی تنگی‌های ستون مهره‌ای که علت دیگر بیماری سیاتیک است بیشتر افراد را در سنین بالاتر از ۵۰ سال درگیر می‌کند البته دانشمندان دریافته‌اند ژنتیک باعث به بروز بیماری سیاتیک در برخی افراد می‌شود.

همچنین افراد مبتلا به بیماری دیابت نیز به دلیل آسیب و تخریب عصبی که در اثر دیابت در آنها ایجاد می‌شود، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری سیاتیک هستند اما دکتر توانا به نوع شغل به عنوان عامل تاثیرگذار در بروز دیسک کمر اشاره کرده و می‌افزاید: افرادی که شغلشان نیاز به چرخش مکرر کمر دارد، آنهایی که بارهای سنگین حمل می‌کنند و کسانی که به مدت طولانی رانندگی می‌کنند، بیش از سایر افراد دچار بیماری سیاتیک می‌شوند. افرادی هم که برای مدت‌های طولانی می‌نشینند یا یک زندگی راکد و کم‌فعالیت را دنبال می‌کنند نسبت به افراد فعال‌تر، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری سیاتیک هستند.

پس می‌توان نتیجه گرفت که مهم‌ترین عامل برای پیشگیری از این بیماری تقویت عضلات شکم و کمر از طریق ورزش، اصلاح الگوی نشستن و قرار گرفتن بدن در موقعیت‌های مختلف و خودداری از بلندکردن اجسام سنگین و وارد آوردن فشار زیاد به کمر است.

پونه شیرازی - گروه سلامت