

چرا پاها می‌گیرد؟

گرفتگی یکی از بلندترین عصب‌ها در بدن یعنی عصب سیاتیک - که از قسمت پایین کمر یا نخاع شروع می‌شود و تا انتهای هر پا ادامه می‌یابد - با نشانه‌هایی شبیه بیرون‌زدگی دیسک کمر همراه است...



follow us: jamejamsara.ir

گرفتگی یکی از بلندترین عصب‌ها در بدن یعنی عصب سیاتیک - که از قسمت پایین کمر یا نخاع شروع می‌شود و تا انتهای هر پا ادامه می‌یابد - با نشانه‌هایی شبیه بیرون‌زدگی دیسک کمر همراه است. این نشانه‌ها درد، ضعف، بی‌حسی یا سوزن‌سوزن شدن، با یا شامام، م‌شمد که هنگام بیرون‌زدگی دیسک کمر، م‌شمد، ن‌ده، م‌کند. **جام جم سرا: دکتر بهروز توانا، متخصص طب فیزیکی و عضو هیات علمی دانشگاه تاکید می‌کند: گرفتگی عصب سیاتیک که معمولا بر اثر کشیدگی عضله، سرما، تزریقات، ضربه و وضع غلط نشستن و برخاستن بروز می‌کند، برخلاف بیرون‌زدگی دیسک طی زمان کوتاهی و حداکثر یک هفته بهبود می‌یابد.**

این متخصص به جام‌جم می‌گوید: نه تنها دردهای سیاتیکی شدت دردهای ناشی از آسیب‌دیدگی دیسک نیست، بلکه آسیب‌دیدگی دیسک طی زمان طولانی‌تر و پیروسه درمانی سخت‌تری بهبود می‌یابد در حالی که کشیدگی عصب سیاتیک با استراحت، گرم‌کردن موضع و در موارد حادتر، فیزیوتراپی و داروهای مسکن و ضد التهاب ساده و غیرکورتونی بهبود می‌یابد.

گرفتگی پشت پا

از آنجا که عصب سیاتیک از قسمت پایین کمر شروع می‌شود و تا پشت باسن، ران و ساق و انتهای پا ادامه می‌یابد، آسیب‌دیدگی و کشش آن بویژه بر اثر حرکت ناگهانی و اشتباه بدن، ضربه و تزریقات بد با گرفتگی عضلات پشت پا همراه خواهد بود.

به گفته دکتر توانا، شغل‌هایی که نیاز به چرخیدن و کشش عضلات پشت دارد یا فرد باید بار سنگینی را حمل کند یا نیاز به رانندگی و نشستن طولانی‌مدت دارد، ممکن است باعث درد سیاتیک شود اما گرفتگی عصب سیاتیک می‌تواند به دلایل دیگری چون آسیب و ناراحتی در قسمت پایین کمر و ستون فقرات و آسیب‌های مربوط به دیسک کمر از جمله شکستن دیسک کمر، بیرون‌زدگی دیسک یا کشیدگی عضلات باسن یا شکستگی یا آسیب لگن خاصره نیز ایجاد شود.

ناگفته نماند که تومور، خونریزی داخلی، عفونت، رشد بیش از اندازه استخوان، آسیب عصب در اثر دیابت و پوکی استخوان نیز می‌تواند در برخی شرایط، منجر به آسیب‌دیدگی عصب سیاتیک شود.

گرم کردن بدن قبل از ورزش

دکتر توانا، قرار گرفتن بدن در حالت‌های غلط هنگام خواب، نشستن یا بلندکردن اجسام از روی زمین را از دلایل گرفتگی و کشیدگی عصب سیاتیک می‌داند و می‌افزاید: بی‌شک قبل از کارهای سخت و ورزش‌های سنگین باید بدن را با نرمش کردن گرم کرد. این امر، بویژه در میانسالی اهمیت بیشتری می‌یابد. بعلاوه پیش از آن‌که شخصی به انجام ورزش سنگین و رزمی اقدام کند، باید چند هفته‌ای با انجام حرکات ورزشی سبک، بدنش را آماده سازد و گرنه اولین ارگانی که بر اثر کار سنگین و حرکات اشتباه بدن آسیب می‌بیند، عضلات، تاندون‌ها و اعصاب حرکتی چون سیاتیک است.

این متخصص طب فیزیکی می‌افزاید: نشستن پشت صندلی‌هایی که بر اساس اصول ارگونومیک طراحی نشده یا فرم‌های اشتباه نشستن و پشت میز نشینی همچون خم شدن به جلو هنگام کار با رایانه و نیز ضعیف بودن عضلات شکم و کمر به دلیل بی‌تحركی می‌تواند زمینه آسیب‌های سیاتیکی را فراهم آورد.

لاغری و چاقی زیاد، عصب سیاتیک را می‌آزارد

گرچه متخصصان طب فیزیکی بر چاقی و افزایش وزن به عنوان یکی از عوامل مهم خطر در بروز دردهای سیاتیک تاکید می‌کنند، اما دکتر توانا تاکید می‌کند چاقی و لاغری مفرط می‌تواند باعث افزایش فشار بر ستون فقرات و بروز دردهای سیاتیکی شود. البته افزایش سن به نوبه خود عاملی است که می‌تواند با تغییراتی در نخاع همراه باشد و زمینه بروز فتق یا بیرون‌زدگی دیسک و رشد بیش از اندازه استخوان را فراهم کند که زمینه‌ساز بروز آسیب‌دیدگی عصب سیاتیک می‌شود.

درد سیاتیک براحتهای بهبود می‌یابد

به خاطر داشته باشید درد سیاتیک معمولا طول یک پا یا انگشتان پا را درگیر می‌کند و با احساس گزگز خفیف، درد خفیف یا احساس سوزش و در مواردی درد شدیدتر همراه است.

دکتر توانا درباره درمان غیردارویی دردهای سیاتیک می‌گوید: گرم کردن موضع، ماساژ دادن با پمادهای ضدالتهاب غیر کورتونی چون پیروکسیکام و دیکلوفناک و مصرف مسکن‌های ساده در کاهش و بهبود دردهای سیاتیک، در کنار رفع عامل ایجادکننده این دردها بسیار موثر است. بعلاوه تا چند روز بهتر است فعالیت شخصی که دچار گرفتگی عصب سیاتیک است، کاهش پیدا

کند. بی‌شک اصلاح نوع نشستن، خوابیدن و داشتن فعالیت ورزشی منظم برای تقویت عضلات شکم و کمر، در پیشگیری از عود دردهای سیاتیک بسیار موثر خواهد بود. (پونه شیرازی / گروه سلامت)