

سیاتیک؛ از کمردرد تا ناله پاها

اگر از دوستان و اطرافیان خود پرس‌وجو کنید، متوجه می‌شوید کمتر کسی است که در طول زندگی خود به کمردرد مبتلا نشده باشد. در واقع، کمردرد آشنای دیرینه انسان‌ها بوده و بسیاری از آنها تا آخر عمر با این مشکل زندگی می‌کنند.



اگر از دوستان و اطرافیان خود پرس‌وجو کنید، متوجه می‌شوید کمتر کسی است که در طول زندگی خود به کمردرد مبتلا نشده باشد. در واقع، کمردرد آشنای دیرینه انسان‌ها بوده و بسیاری از آنها تا آخر عمر با این مشکل زندگی می‌کنند. یکی از شایع‌ترین ناراحتی‌های ناحیه کمر، تحریک عصب سیاتیک است که گاه حتی مبتلایان را از انجام ساده‌ترین کارهای روزمره نیز باز می‌دارد. جام جم سرا: سیاتیک، عصب گسترده‌ای است که از ناحیه تحتانی کمر آغاز و تا پشت پاها ادامه می‌یابد. اعمال هرگونه فشار روی این ناحیه باعث تحریک عصب سیاتیک شده و درد از قسمت تحتانی کمر به پشت یکی از پاها، باسن و پایین‌تر انتشار می‌یابد. کمردردهای مربوط به عصب سیاتیک معمولاً یک پا را درگیر کرده و با نشستن، سرفه یا عطسه کردن تشدید می‌شود. در چنین حالتی، ممکن است در پای خود بی‌حسی، ضعف یا سوزن‌سوزن شدن احساس کنید. علائم بیماری معمولاً ناگهانی بروز می‌کنند و چند روز تا چند هفته ادامه می‌یابند.

بیش از 85 درصد مردم دنیا در طول زندگی خود به نوعی کمرشان درد می‌گیرد؛ ولی این دردها همگی ناشی از تحریک اعصاب سیاتیک نیست. در بسیاری از موارد، علت کمردرد کشیدگی و فشار بیش از حد وارده به ماهیچه‌های ناحیه تحتانی کمر است، اما مشخصه‌ای که دردهای سیاتیک را از سایر انواع کمردرد مجزا می‌کند، دردهایی است که از کمر به سمت پاها انتشار می‌یابد. این دردها همانند گرفتگی پاها تا چند روز شما را درگیر می‌کند.

مراقب خودتان باشید

بیشتر افرادی که به دردهای سیاتیک مبتلا هستند، افراد سی و پنجاه ساله هستند. در این میان، زنان بیش از مردان در معرض ابتلا به سیاتیک قرار دارند و این احتمال در زنان باردار، به دلیل فشاری که در طولانی‌مدت بر اثر رشد جنین به عصب سیاتیک وارد می‌شود، بیشتر است. از دیگر دلایل بروز دردهای سیاتیک می‌توان به بیرون‌زدگی دیسک کمر و التهاب ستون مهره اشاره کرد.

بیرون‌زدگی دیسک کمر از جمله شایع‌ترین علل بروز دردهای سیاتیک به شمار می‌رود. دیسک‌ها همانند بالشتک‌هایی بین استخوان‌های ستون مهره عمل می‌کنند. با افزایش سن و قرارگیری در معرض آسیب‌های احتمالی، دیسک‌های میان‌مهره‌ای نیز ضعیف‌تر می‌شوند. گاه مواد ژله‌مانند بین مهره‌ها که همان دیسک‌ها هستند، از پوشش خارجی بیرون می‌زنند و به ریشه‌های عصب سیاتیک فشار وارد می‌کنند. از هر 50 نفر در دنیا، یک نفر در طول زندگی بیرون‌زدگی دیسک را از سر می‌گذرانند. تنگی مجرای نخاعی از دیگر دلایل بروز دردهای سیاتیک محسوب می‌شود. ساییدگی و پارگی طبیعی مهره‌ها ممکن است باعث نازکی نخاعی شود. این فرآیند نازک‌شدگی کانال نخاعی به تنگی کانال نخاعی معروف است و روی ریشه‌های عصب سیاتیک فشار می‌آورد. این اختلال در افراد بالای 60 سال به‌وفور دیده می‌شود. در موارد نادر، سیاتیک بر اثر رشد تومورها در داخل یا امتداد طناب نخاعی یا عصب سیاتیک ایجاد می‌شود. مثلاً رشد تومور، روی عصب مربوط فشار وارد می‌کند.

بسیاری از آدم‌ها، بویژه مردان، عادت دارند کیف پول خود را در جیب پشتی شلوار خود قرار دهند. این کار در طولانی‌مدت فشار مزمنی روی ماهیچه‌های این ناحیه وارد و دردهای عصب سیاتیک را در طول زمان تشدید می‌کند. پزشکان معتقدند افراد از قرار دادن کیف پول در جیب عقبی شلوار باید جدا خودداری کنند.

از دیگر دلایل بروز سیاتیک می‌توان به التهاب، عفونت یا آسیب‌هایی مانند شکستگی اشاره کرد. به‌طور کلی، هر شرایطی که باعث تحریک‌پذیری یا اعمال فشار روی عصب سیاتیک شود، ممکن است آغازکننده علایم بیماری باشد.

راه‌های رهایی از سیاتیک

راه‌هایی برای کاهش کمردردهای سیاتیکی وجود دارد که بدون هیچ دردسری و در منزل می‌توانید انجام دهید تا درد به مقدار زیادی کاهش یابد. استفاده از پدهای گرم‌کننده یا بسته‌های یخ در بهبود درد بسیار مؤثر است. کیسه‌های آب گرم یا کیسه‌های یخ هر دو ساعت، به مدت 20 دقیقه می‌تواند از شدت کمردرد شما بکاهد. البته تاثیرگذاری هر یک از این دو روش به بیمار بستگی دارد و تنها از راه آزمون و خطا به دست می‌آید.

ورزش و سیاتیک

ورزش و انجام نرمش‌های کششی از جمله موثرترین راه‌های درمانی به شمار می‌رود. یکی از نکات کلیدی که باید به خاطر داشته باشید داشتن فعالیت‌های مفید بدون اعمال فشار به ناحیه کمر است؛ به طوری که در طول فرآیند درمان نباید بی‌تحرك بود. حرکت به‌طور قابل‌توجهی التهاب و درد را کاهش می‌دهد. با مراجعه به متخصص طب فیزیکی می‌توانید نحوه انجام نرمش و کشش آرام ماهیچه‌های همسترینگ (پشت استخوان ران) و ناحیه تحتانی کمر را فراگیرید. از سوی دیگر، ممکن است برخی حرکات ورزشی با توجه به بیماری، برای شما مفید نباشد. بهتر است در مشورت با پزشک از این امر آگاه شوید. پیاده‌روی‌های کوتاه مدت از مؤثرترین روش‌های درمانی به شمار می‌رود.

انجام ورزش‌های منظم و همیشگی، حفظ حالت صحیح نشستن و ایستادن، خم‌شدن روی زانو‌ها برای برداشتن اشیای سنگین از روش‌ها پیشگیرانه به شمار می‌روند که علاوه بر جلوگیری از آسیب‌ها، احتمال، واره، از احتمال، عود سیاتیک نیز می‌کاهد. در مواردی که سیاتیک بر اثر ابتلا به بیرون‌زدگی دیسک کمر ایجاد شده و دردهای شدیدی پس از چهار تا شش هفته ایجاد می‌کند، عمل جراحی به‌عنوان روش نهایی درمان به کمک پزشکان می‌آید. پزشک در این عمل بخشی از دیسک بیرون‌زده را خارج می‌کند و از این طریق، فشار وارد به عصب سیاتیک را از بین می‌برد. حدود 90 درصد از بیماران بدون نیاز به عمل جراحی بهبود می‌یابند.

اگر به دردهای سیاتیک مبتلا هستید، بهتر است بعد عمل و به مدت یک ماه از انجام برخی کارها مانند رانندگی، وزنه‌برداری یا خم‌شدن به جلو خودداری کنید. همچنین انجام درمان‌های فیزیکی نیز ممکن است استقامت ماهیچه‌های ناحیه کمر را تقویت کند. از آنجا که بهبود و بازتوانی از اهمیت بالایی برخوردار است، با فعالیت‌های بدنی تا حد زیادی می‌توان بر این ناراحتی‌ها غلبه کرد.

مدارکی دال بر این موضوع وجود دارد که برخی درمان‌های مکمل، اثربخشی بسیار خوبی روی کمردردهای سیاتیکی دارند. طب سوزنی، ماساژدرمانی، یوگا و حرکات کایروپراکتیک ممکن است دردهای تحتانی موضعی را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهد. ابتلا به سیاتیک، افراد را در معرض ابتلای دوباره به این بیماری و عود این مشکل قرار می‌دهد. ولی انجام برخی راهکارها خطر عود بیماری را بشدت کاهش می‌دهد. انجام ورزش‌های منظم و همیشگی، حفظ حالت صحیح نشستن و ایستادن، خم‌شدن روی زانو‌ها برای برداشتن اشیای سنگین از روش‌های پیشگیرانه به شمار می‌روند که علاوه بر جلوگیری از آسیب‌های احتمالی واره، از احتمال عود سیاتیک نیز می‌کاهد.

در میان روش‌هایی که گفتیم، برخی راهکارها جزو مؤثرترین راه‌های درمان سیاتیک به شمار می‌روند و کیفیت زندگی در مبتلایان به کمردردهای سیاتیکی بهبود می‌یابد:

برقراری دوباره تعادل میان ماهیچه‌ها: متخصصان بر این باورند که کشش و انجام حرکات نرمشی شیوه مناسب و آسانی است که دردهای سیاتیک را تا حد قابل‌ملاحظه‌ای بهبود می‌بخشد؛ به طوری که بیش از 80 درصد مبتلایان با انجام صحیح حرکات کششی، از این دردها خلاص می‌شوند و علائم بیماری در آنها به‌مرور از بین می‌رود. از سوی دیگر، انجام نادرست حرکات نه فقط کمکی به بهبود دردهایتان نمی‌کند، بلکه بر شدت آن نیز می‌افزاید.

درمان میوفاسیال (Myofascial): این نوع درمان، نوعی روش سنتی به شمار می‌رود که در واقع درمان بافت نرم ماهیچه‌ای است که درد و بی‌حرکی ماهیچه‌های اسکلتی را درمان می‌کند. از این روش برای درمان دردهای سیاتیک و سردرد استفاده می‌شود.

این درمان، گرفتگی‌ها و انقباض‌های عضلانی را برطرف می‌کند، گردش خون و غدد لنفاوی را بهبود می‌دهد و رفلکس‌های کششی را در ماهیچه‌ها تحریک می‌کند. این روش همانند ماساژدرمانی است و حرکات آن روی بدن با فشار دست‌ها صورت می‌گیرد.

دارو و درمان

استفاده از داروهای مسکن معمول مانند استامینوفن، داروهای غیراستروئیدی ضدالتهابی مانند آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن در کاهش دردهای سیاتیک بسیار مؤثرند. پزشک ممکن است تزریق استروئیدها را به‌عنوان کاهش التهاب برای برخی بیماران تجویز کند. در موارد شدید بیماری، پزشک برای کاهش التهاب، تزریق استروئیدها را به داخل نخاع توصیه می‌کند. این تزریق دقیقاً در ناحیه اطراف عصب سیاتیک انجام می‌شود. (ندا اظهري/منابع: WebMd NCBI/NLM/NIH MyTreatmentForSciatica/ضمیمه سب)