

دیسک کمر، علائم و راه‌های درمان

دیسک کمر ساختار ژله‌ای‌شکلی است که در کمر همه افراد وجود دارد. عموم مردم دیسک کمر را بیماری دردناکی می‌دانند که مانع از فعالیت روزانه می‌شود.



زهره رفیعی:

دیسک کمر ساختار ژله‌ای‌شکلی است که در کمر همه افراد وجود دارد. عموم مردم دیسک کمر را بیماری دردناکی می‌دانند که مانع از فعالیت روزانه می‌شود.

این بیماری که عنوان اصلی آن فتق دیسک کمر است، عارضه شایعی است که سبب زندگی در ایجاد و تشدید آن بسیار مؤثر است. فتق دیسک کمر بیشتر در مردان و آن هم در سنین 30 تا 50 سال اتفاق می‌افتد. دکتر ابراهیم عباسی، متخصص فیزیوتراپی در مورد این بیماری به همشهری گفت:

در ستون فقرات ما بین مهره‌ها که از جنس استخوان هستند، بالشتک‌ها یا صفحاتی از جنس غضروف قرار گرفته‌اند که به آنها دیسک گفته می‌شود. در ناحیه کمر دارای 5 مهره هستیم که در پایین آنها هم استخوان مثلثی‌شکلی به نام استخوان خاجی قرار گرفته است. پس در ناحیه کمر 5 دیسک بین مهره‌ها وجود دارد.

کار و وظیفه اصلی دیسک در ستون فقرات ما این است که به صورت یک ضربه‌گیر عمل می‌کند؛ یعنی فشارهایی را که به ستون فقرات اعمال می‌شود، جذب می‌کند و همچنین انجام حرکت بین مهره‌ها را امکان‌پذیر می‌سازد. دکتر عباسی در مورد علائم بیرون‌زدگی دیسک کمر توضیح داد: وقتی دیسک به سمت عقب دچار بیرون‌زدگی می‌شود، می‌تواند روی نخاع یا اعصاب نخاعی فشار وارد کند و علائم مربوط به فتق دیسک را ایجاد کند.

در این عارضه گاهی یک درد موضعی در ناحیه کمر احساس می‌شود ولی گاهی درد به پاها منتشر می‌شود. بیمار ممکن است در پاهای خود احساس گزگز، سوزش یا بی‌حسی و ضعف عضلانی کند. بیشتر فتق دیسک‌های کمری در 2 دیسک پایینی ستون فقرات اتفاق می‌افتد؛ یعنی دیسکی که بین مهره‌های چهارم و پنجم کمری قرار گرفته است و دیسکی که بین مهره پنجم کمری و استخوان خاجی واقع است بیشتر دچار فتق می‌شود.

دکتر وحید صمدی، متخصص فیزیوتراپی در مورد علت ایجاد فتق دیسک گفت: گاهی یک فشار زیاد و ناگهانی مثل زمین‌خوردن یا بلندکردن یک جسم سنگین باعث فتق دیسک می‌شود، ولی گاهی اعمال فشارهای کم اما مکرر می‌تواند منجر به فتق دیسک کمر شود. هنگامی که ما به سمت جلو خم می‌شویم یا تنه را به یک سمت می‌چرخانیم دیسک‌های کمر بیشتر به سمت عقب فشرده می‌شوند. پس وقتی فردی به‌طور مکرر به جلو خم می‌شود یا بارها چرخش تنه را انجام می‌دهد، احتمال فتق دیسک وی افزایش می‌یابد.

البته عوامل ژنتیک هم در ایجاد فتق دیسک تأثیر گذارند ولی به‌طور کلی، سبب زندگی و عادات‌های شغلی افراد در ابتلا به فتق دیسک کمر عامل بسیار مهمی هستند. وقتی فردی دچار کمردردی از نوع فتق دیسک می‌شود طبیعی است که در درجه اول باید استراحت نسبی داشته باشد. دکتر وحید صمدی به افرادی که دچار دیسک کمر شده‌اند توصیه کرد: از انجام دادن فعالیت‌های سنگین اجتناب کنند.

خوشبختانه اکثر این بیماران با درمان‌های طبی و اصطلاحاً ننگه‌دارنده یعنی غیرجراحی درمان می‌شوند. در فیزیوتراپی از چندین روش برای درمان استفاده می‌شود. بخشی از درمان‌های فیزیوتراپی شامل استفاده از تجهیزات و دستگاه‌های مختلف است.

مثلاً از گرمای سطحی مثل کیسه آب گرم یا امواج مادون قرمز استفاده می‌شود. یا امواج فراصوت یا اولتراسوند و تحرکات الکتریکی به‌کار می‌روند تا درد و اسپاسم عضلات اطراف ستون فقرات کاهش پیدا کند.

وی با اشاره به تأثیر ورزش در درمان فتق دیسک کمر گفت: با انجام ورزش‌های خاصی که توسط متخصصان باید آموزش داده شود، فشار وارده به اعصاب نخاعی کمتر شده و عضلات اطراف ستون فقرات تقویت می‌شوند. در درمان‌های دستی تکنیک‌های مختلفی به‌کار می‌روند. مثلاً برای کاهش درد و اسپاسم عضلانی از تکنیک‌هایی مثل متحرک‌سازی مفاصل استفاده می‌شود.

یا روش‌هایی شبیه ماساژ به‌کار می‌روند تا گرفتگی‌های عضلانی کاهش یابد. اما در فتق دیسک کمر به‌طور خاص از کشش کم‌ری یا اصطلاحاً ترکشن کمر استفاده می‌شود. در نتیجه فشاری که دیسک روی ریشه عصبی وارد می‌کند، کاهش می‌یابد. یا گاهی به بیماران توصیه می‌شود که از میله بارفیکس خود را آویزان کنند تا فشار داخل دیسک کمتر شود.