

## سندرم درد های عضلانی



خیلی از مردم به محض این که گردنشان درد می‌گیرد یا دچار دردهای پراکنده در ناحیه شانه‌ها، لگن و کمر می‌شوند، به فکر روش‌های تشخیصی دقیق می‌افتند و به دنبال راهی می‌گردند که بیماری‌شان را زودتر تشخیص دهند.

خیلی از مردم به محض این که گردنشان درد می‌گیرد یا دچار دردهای پراکنده در ناحیه شانه‌ها، لگن و کمر می‌شوند، به فکر روش‌های تشخیصی دقیق می‌افتند و به دنبال راهی می‌گردند که بیماری‌شان را زودتر تشخیص دهند.

**جام جم سرا:** البته بیشتر این افراد پیش از هر آزمایش و معاینه‌ای به بیماری‌های جدی فکر می‌کنند و اغلب حتی احتمال نمی‌دهند که شاید چنین دردی ناشی از مسائلی مانند گرفتگی عضلاتشان باشد. بعضی‌ها نیز هر دردی را در اندام‌های مختلف بدن به استخوان‌ها مربوط می‌دانند یا می‌گویند آرتروز دارند و همه دردها ناشی از آن است. این در حالی است که متخصصان می‌گویند دردهای عضلانی، مشکلی شایع بوده و نباید به اشتباه هر دردی را به استخوان‌ها مربوط دانست.

دکتر فرزانه ترکان با اشاره به این موضوع، در گفت‌وگو با جام‌جم چنین توضیح می‌دهد: سندرم دردهای عضلانی طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها را در برمی‌گیرد و به یک تشخیص خاص یا درد در یک ناحیه مشخص محدود نمی‌شود.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با تأکید بر این که در عصر حاضر سندرم دردهای عضلانی، بسیار شایع است و در جامعه ما نیز افراد زیادی با آن روبه‌رو هستند، ادامه می‌دهد: این سندرم بخصوص در خانم‌ها شیوع بسیار بالایی دارد و ممکن است به صورت دردهای عمومی یا موضعی در نواحی مختلف بدن نمایان شود.

### خستگی همراه با دردهای عضلانی

خیلی وقت‌ها من و شما از دردهای اسکلتی عضلانی شکایت می‌کنیم؛ بدون این که علتی برایشان پیدا شود یا بدانیم چرا این دردها ایجاد شده است. نتیجه این می‌شود که فکر می‌کنیم این مشکل هیچ راه‌حلی ندارد و فقط باید آنها را تحمل کنیم؛ در صورتی که با این کار، علت اصلی را نادیده می‌گیریم و اصلاً به فکرش هم نمی‌افتیم.

دکتر ترکان با اشاره به این موضوع یادآور می‌شود: به عنوان مثال «فیبرومیالژیا» یکی از مشکلات شایع و یکی از بیماری‌های سندرم دردهای عضلانی است که در افراد مختلف دیده می‌شود. طی این بیماری، فرد در تمام قسمت‌های بدن، دچار دردهای عضلانی خواهد بود و این درد را در نواحی بالا و پایین کمر و سمت راست و چپ بدن همراه با خستگی‌ای که باعث تشدید ناراحتی بیمار می‌شود، احساس می‌کند.

به گفته این پزشک متخصص، این بیماری به شکل حاد بروز نمی‌کند و بیماری مزمنی است که علائم آن بیش از سه ماه ادامه می‌یابد.

وی می‌افزاید: این بیماران معمولاً با اختلالات خواب نیز روبه‌رو هستند و برخی مشکلات روانپزشکی مانند افسردگی و اضطراب نیز در آنها مشاهده خواهد شد. البته هنوز علت اصلی بیماری و زمینه اولیه آن مشخص نشده و به طور دقیق نمی‌دانند افسردگی و اضطراب باعث بروز این بیماری می‌شود یا بیمار به دلیل دردهایی که دارد، احساس ناراحتی و اضطراب می‌کند.

با این حال می‌توان گفت سندرم دردهای عضلانی در مورد بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا با ترکیبی از این علائم نمایان می‌شود و همین موضوع می‌تواند عاملی برای مراجعه آنها به پزشکان مختلف باشد.

دکتر ترکان اما درباره درمان این بیماری می‌گوید: اولین کاری که پزشک باید انجام دهد اطمینان بخشی به بیمار است تا او مطمئن شود بیماری‌اش خطرناک نیست، اما درمانی طولانی‌مدت دارد که در طول این زمان بیمار باید با پزشک همکاری لازم را داشته باشد.

وی در ادامه توضیح می‌دهد: برخی از متخصصان اعتقاد دارند انباشته شدن استرس‌های کوچک و جزئی در زندگی باعث بروز دردها و گرفتگی‌های عضلانی می‌شود و عده دیگری هم استرس‌های سنگین و اساسی را عامل اصلی بروز این بیماری می‌دانند. از طرف دیگر متخصصان، عوامل ژنتیکی را نیز در ایجاد این بیماری موثر می‌دانند و علاوه بر این، می‌گویند اختلالات سیستم ایمنی بدن هم می‌تواند یکی از عوامل زمینه‌ساز بروز این بیماری باشد.

اختلالات ساختاری هم به گفته دکتر ترکان می‌تواند به بروز این بیماری منجر شود؛ به طوری که می‌گویند کسانی که دچار اختلالات ساختاری هستند، مانند افرادی که شکم بزرگی دارند و گودی کمرشان زیاد است، آنهایی که گردن خمیده به سمت جلو دارند یا دچار ضعف عضلات اندام تحتانی و پاها هستند نیز ممکن است دردها و بیماری‌های عضلانی مشابه فیبرومیالژیا را تجربه کنند.

وی می‌افزاید: این بیماری معمولاً در سنین بالاتر از 25 سال اتفاق می‌افتد و می‌تواند کیفیت زندگی بیمار را دستخوش تغییر کند، زیرا چنین بیمارانی اغلب افسرده هستند و از اختلالات خواب و احساس خستگی نیز رنج می‌برند.

زمانی که این گروه به پزشک مراجعه می‌کنند، حتماً ابتدا با معاینات و آزمایش‌ها باید احتمال ابتلا به دیگر بیماری‌ها رد شود و پس از آن به بیمار اطمینان داد بیماری‌اش خطرناک نیست. دکتر ترکان با اشاره به این مطلب، ادامه می‌دهد: برای بهبود شرایط بیمار می‌توانیم از درمان‌های دارویی و داروهای ضد درد و کاهش‌دهنده التهاب نیز استفاده کنیم، اما درمان مکمل، همان تغییر نوع زندگی بیمار برای بهبود کیفیت زندگی است. زمانی که درد موضعی است، می‌توان از روش‌های دیگری مانند

فیزیوتراپی و ماساژ هم کمک گرفت.

البته زمانی که به این بیماران می‌گوییم بیماری‌شان خطرناک نیست و جای نگرانی ندارد، گاهی خانواده‌ها به اشتباه تصور می‌کنند بیمار در حال تمارض کردن است و همین طرز فکر باعث می‌شود حمایت خوبی از او نداشته باشند. در صورتی که اعضای خانواده بیمار باید بدانند در این شرایط او واقعا درد دارد و به حمایتشان نیاز خواهد داشت، اما بیماری زمینه خطرناک و جدی ندارد.

### **استراحت بیش از حد ممنوع!**

درست است که این بیماری باعث ایجاد احساس خستگی می‌شود ولی استراحت، راه‌حل خوبی برای درمان آن نیست. دکتر ترکان با بیان این مطلب، یادآور می‌شود: استراحت در این بیماری می‌تواند مشکلات فرد را تشدید کند و به همین دلیل توصیه می‌کنیم بیماران استراحت بیش از حد را کنار بگذارند و به فعالیت‌های عادی زندگی برگردند.

وی ادامه می‌دهد: آب درمانی و استفاده از حوضچه‌های آب گرم و پس از آن انجام ورزش‌های هوازی می‌تواند به بهبود شرایط این بیماران کمک کند. البته نباید فراموش کنیم ورزش باید بتدریج آغاز شود و ادامه پیدا کند. در این مرحله از بیماری، فرد بیمار هم باید صبور باشد و با پزشک همکاری کند تا مراحل درمان بخوبی پیش برود و ادامه یابد.

### **دردهای عضلانی موضعی**

گاهی سندرم دردهای عضلانی به صورت موضعی خود را نشان می‌دهد و بیمار با احساس درد در ناحیه خاصی از بدن مانند لگن یا شانه به پزشک مراجعه می‌کند. در این مواقع، متأسفانه اغلب بیماران به فکر دردهای مفصلی هستند و می‌خواهند با انجام آزمایش‌های دقیق‌تر و عکسبرداری، عامل اصلی بیماری را پیدا کنند. در صورتی که این دردها در بسیاری موارد به عضلات ارتباط پیدا می‌کند و به گفته دکتر ترکان، نیازی به عکسبرداری و پیگیری‌های دقیق‌تر نیست.

این متخصص طب فیزیکی ادامه می‌دهد: متأسفانه در اغلب موارد، عضلات را نادیده می‌گیریم و دردهای موضعی را ناشی از مشکلات دیگر می‌دانیم. در صورتی که دردهای عضلانی موضعی معمولا ناشی از کشیدگی‌های عضلات و به کار گرفتن بیش از حد عضله‌ای خاص است.

در این زمینه قانونی وجود دارد که براساس آن می‌گویند هر فردی باید متناسب با توانش از عضلات کار بکشد. بنابراین زمانی که توان عضله کمتر از میزان و شدت فعالیت خاص باشد، طبیعی است که فرد دچار دردهای عضلانی شود. دکتر ترکان به این موضوع اشاره می‌کند و می‌گوید: بر همین اساس به افراد توصیه می‌شود توان عضلاتشان را افزایش دهند تا تعادل میان شدت کار و قدرت عضلات برقرار شده و احتمال بروز چنین دردهایی کاهش یابد.

بنابراین گاهی ممکن است دردهای عضلانی در اندام‌های مختلف بدن احساس شود که به گفته دکتر ترکان در این مواقع، افراد نباید خودشان کار تشخیص را انجام داده یا به اشتباه این دردها را به پوکی استخوان و آرتروز ارتباط دهند؛ بلکه توصیه می‌شود با مراجعه به پزشک به او فرصت دهید شرح حال دقیقی از شما بگیرد تا به کمک شرح حال و معاینه بالینی، علت اصلی درد را تشخیص دهد و فراموش نکنید سندرم دردهای عضلانی بسیار شایع‌تر از مشکلات دیگری است که فکر می‌کنید در مفاصل و

استخوان‌ها اتفاق افتد.

**نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت**