

انحراف ستون فقرات، دردسر سالمندی

اگر بخواهید عوارض و نشانه‌های فیزیکی و ظاهری سالمندی را بشمارید احتمالاً به قوز پشتی یا خمیدگی کمر در بسیاری از سالمندان اشاره می‌کنید.



جام جم سرا: اگر بخواهید عوارض و نشانه‌های فیزیکی و ظاهری سالمندی را بشمارید احتمالاً به قوز پشتی یا خمیدگی کمر در بسیاری از سالمندان اشاره می‌کنید.

واقعیت آن است که طی سنین مختلف از کودکی تا میانسالی، ستون مهره‌ها ممکن است در معرض آسیب‌های متفاوتی از جمله آسیب‌های ناشی از تصادفات و شکستگی مهره‌ها یا آسیب‌های ناشی از برخی بیماری‌ها چون ورم مفاصل، تومورهای ستون فقرات و بویژه پوکی استخوان قرار بگیرد.

از آن مهم‌تر، آسیب‌های ناشی از عادات غلط، طی انجام فعالیت‌های روزمره یکی از عوامل مهمی است که به آسیب، انحراف و تغییر شکل تدریجی ستون مهره‌ها منجر می‌شود. حال نکته مهم اینجاست که در جوانی و میانسالی، تغییرات ناشی از این نیروها در ستون مهره‌ها واضح نیست، اما با افزایش سن و ورود به سالمندی، این تغییرات، قابل مشاهده خواهد بود.

دکتر جواد صراف‌زاده، دکترای تخصصی فیزیوتراپی با تاکید بر این که هر فرد در هر سنی که باشد ممکن است در معرض انواع آسیب به ستون مهره‌ها قرار بگیرد، می‌گوید: شاید بتوان با مراقبت در فعالیت‌های روزانه زندگی از صدمات و آسیب‌های مختلف به ستون مهره‌ها تا حد زیادی جلوگیری کرد، اما واضح است که روند افزایش سن، تغییرات زیادی را در ساختار مهره‌ها و محتوای بافتی آنها ایجاد می‌کند که متأسفانه تمامی سالمندان در معرض این مساله قرار دارند.

دانشیار گروه فیزیوتراپی دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با جام‌جم با اشاره به این که شیوع پوکی استخوان در سالمندان منجر به آن می‌شود که کاهش کلسیم استخوان‌ها به حد زیر طبیعی برسد، می‌افزاید: پوکی استخوان در مهره‌های ستون فقرات، توانایی یا مقاومت این ساختار را در برابر نیروهای خارجی و حتی وزن شخص بسیار کم می‌کند و از این رو سالمند براحتی در معرض تغییر شکل‌های ستون مهره‌ها قرار می‌گیرد که بدشکلی‌هایی را ایجاد می‌کند. شایع‌ترین این تغییر شکل‌ها در سالمندان، افزایش غیرطبیعی تحدب ناحیه پشت یا همان قوز پشتی است.

این فیزیوتراپیست تاکید می‌کند: با توجه به شیوع پوکی استخوان در سالمندان، احتمال شکستگی مهره‌های ستون فقرات نیز افزایش می‌یابد. به طوری که بر حسب شدت پوکی استخوان، این نوع شکستگی‌ها حتی بدون ایجاد بار اضافی روی ستون مهره‌ها و حتی در مواردی، به‌واسطه وزن طبیعی شخص در حین فعالیت‌های روزانه نیز ممکن است اتفاق بیفتد. علاوه بر این، احتمال ایجاد تغییرات روی دیسک‌های بین مهره‌ها و بافت‌های نرم اطراف ستون آن نیز در سالمندی وجود دارد.

کجی ستون فقرات از جوانی

توجه داشته باشید که ابتلا به برخی بیماری‌های وراثتی از جمله التهاب مزمن در مفاصل ستون مهره‌ها یا بیماری‌ای به نام «شوئر من» که مهره‌های پشتی را درگیر می‌کند و باعث افزایش تحدب آن می‌شود، دوره جوانی است، ولی عوارض آن با افزایش سن بتدریج شدیدتر می‌شود.

دکتر صراف‌زاده با اشاره به این موضوع، توضیح می‌دهد: فلج اطفال و نابرابری طول پاها، همچنین نقص‌ها و بدشکلی‌های مادرزادی مهره‌ها در بروز انحراف ستون فقرات از کودکی و جوانی موثر است. البته ضروری است که به تغذیه مناسب و دریافت ویتامین و کلسیم کافی، فعالیت‌های مرتب و منظم ورزشی در حد متعادل مانند پیاده‌روی تقریباً سریع، داشتن وزن مناسب و پرهیز از چاقی و پرهیز از استرس و ایجاد آرامش ذهنی نیز به عنوان عوامل موثر در بروز انحرافات ستون فقرات در سنین کهنسالی نیز توجه شود، چرا که این موارد به طور مستقیم و غیرمستقیم، سلامت، تحمل و توانایی ستون مهره‌ها را بالا می‌برد.

عوارض ریوی و قلبی بی‌شک، انحرافات ستون مهره‌ها توانایی افراد را در انجام فعالیت‌های روزانه محدود می‌کند و دردهای ستون مهره‌ها نیز که تا انتهای اندام‌ها انتشار پیدا می‌کند بسیار آزاردهنده است.

اما دکتر صرافزاده معتقد است که عوارض ناشی از انحراف ستون فقرات نه تنها باعث محدود شدن فعالیت‌های روزمره سالمند می‌شود، بلکه خشکی و ضعف عضلانی همراه آن می‌تواند عوارض قلبی - ریوی و گوارشی را نیز برای بیمار به دنبال داشته باشد. همچنین، بدشکلی ظاهری ایجاد شده ذهن سالمند را نیز درگیر می‌کند. همچنین، افزایش تحذب پشتی ممکن است ظرفیت ریوی سالمند را پایین آورده و او را از نظر تنفسی نیز دچار مشکل و محدودیت کند.

کاهش سن بروز کجی ستون فقرات

گرچه به نظر می‌رسد که از سنین پس از شصت سالگی عوارض ناشی از انحراف ستون فقرات در افراد مبتلا قابل مشاهده است، اما به گفته دکتر صراف، زندگی ماشینی و نحوه انجام فعالیت‌های غلط روزانه و بی‌توجهی به تغذیه مناسب و ورزش در نوجوانان و جوانان، سبب مشاهده انحراف ستون مهره‌ای در محدوده سنی 50 نیز شده است. باید توجه داشت که تغییرات در تراکم استخوان‌ها و کاهش بافت عضلانی بدن از سن چهل سالگی شروع می‌شود، ولی عوارض آن می‌تواند در سال‌های بعد ظهور کند.

این فیزیوتراپیست در پاسخ به این که چه راهکاری برای پیشگیری از بروز انحراف ستون فقرات در سالمندی وجود دارد، می‌گوید: همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. در واقع، قسمتی از نقش یک فیزیوتراپیست در نظام سلامت جامعه، ارائه خدمات مشاوره‌ای به بیماران برای آموزش تمرینات درمانی ویژه یا نحوه فعالیت‌های روزانه در سنین مختلف از جمله سالمندان است. بی‌شک، تسهیل ارتباط مناسب مراکز و متخصصان فیزیوتراپی با افراد میانسال و سالمند می‌تواند نقش پیشگیرانه‌ای داشته باشد.

ستون فقرات سالم و بدون انحراف

به خاطر داشته باشید که آموزش نحوه مراقبت از ستون مهره‌ای و حفظ سلامت آن باید از کودکی، نوجوانی و جوانی صورت بگیرد.

دکتر صرافزاده در این باره بر انجام نرمش‌ها و ورزش صحیح و روزانه به عنوان یک ضرورت در مدارس و کاهش وزن در افراد چاق تاکید می‌کند و می‌افزاید: حتما توجه کرده‌اید که بسیاری از کودکان دبستانی با کیفی پر از کتاب راهی مدرسه می‌شوند. سنگین بودن کیف یا کوله‌پشتی این کودکان از یکطرف و نحوه حمل غلط آنها بر راحتی به ستون مهره‌ای کودکان آسیب می‌رساند.

این متخصص تاکید می‌کند: طبق بررسی‌های موجود هنگامی که وزن کیف یا کوله‌پشتی از 10 درصد وزن دانش‌آموزان دبستانی و 15 درصد از وزن دانش‌آموزان دبیرستانی بیشتر باشد سبب آسیب به ستون مهره‌ای می‌شود. بنابراین با اطلاع‌رسانی مناسب به مدارس برای کنترل وزن کیف یا کوله‌پشتی بر اساس برنامه روزانه درسی کودکان و آموزش صحیح حمل کوله‌پشتی می‌توان از ایجاد صدمات و انحرافات ستون مهره‌ای در سنین میانسالی و سالمندی پیشگیری کرد. مسلماً افرادی از جامعه که بتوانند بخوبی استرس‌های خود را کنترل کنند، برنامه مرتب ورزشی داشته باشند و به تغذیه مناسب خود اهمیت دهند و به طور کلی از الگوی زندگی سالمی برخوردار باشند در میانسالی و سالمندی از آفت جسمانی بسیار کمتری برخوردار بوده و با آسیب‌های ستون مهره‌ای و انحراف این ساختار مواجه نخواهند بود.

فیزیوتراپی، درمانی موثر

فیزیوتراپی به عنوان یک درمان موثر به سالمندان در درمان عوارض ناشی از انحراف ستون فقرات کمک می‌کند.

دکتر صرافزاده در این باره اظهار می‌کند: تمرینات کششی و تقویتی بافت نرم و عضلات اطراف ستون مهره‌ای به منظور افزایش انعطاف و قدرت آنها، تمرینات تعادلی و وضعیتی خاص برای این گروه سنی، استفاده از برخی تجهیزات و دستگاه‌های فیزیوتراپی یا همان الکتروتراپی از مواردی است که در برنامه فیزیوتراپی سالمندان با انحراف ستون مهره‌ای قرار دارد. البته با توجه به آسیب‌پذیری بالای سالمندان، این‌گونه تمرین درمانی باید زیر نظر یک فیزیوتراپیست صورت گیرد.

پونه شیرازی / گروه سلامت