

## عطسه کردن هم دیسک کمر می‌آورد!

یک دکترای تخصصی فیزیوتراپی گفت: بر اثر وارد آمدن فشارهای غلط به دیسک به مرور زمان تیغه‌های غضروفی اطراف دیسک دچار آسیب شده، بطوری که در برخی موارد به دنبال یک عطسه ساده دیسک دچار فتق یا پارگی می‌شود.



یک دکترای تخصصی فیزیوتراپی گفت: بر اثر وارد آمدن فشارهای غلط به دیسک به مرور زمان تیغه‌های غضروفی اطراف دیسک دچار آسیب شده، بطوری که در برخی موارد به دنبال یک عطسه ساده دیسک دچار فتق یا پارگی می‌شود.

دکتر محمدباقر شمس‌ی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه دیسک‌ها کمک‌فکر بدن محسوب می‌شوند، اظهار کرد: دیسک در ستون فقرات در بین مهره‌ها قرار دارد که نقش لرزه‌گیری داشته و فشار عمومی بر روی ستون فقرات بدن را تعدیل می‌کند.

وی تصریح کرد: دیسک‌ها از دو قسمت تشکیل شده‌اند، یک قسمت حلقه‌های غضروفی متحدالمرکز هستند و قسمت دیگر ماده‌ای ژلاتینی مثل عسل است که در وسط این حلقه‌ها قرار دارد و به هنگام فشار بر روی دیسک‌ها قسمت ژلاتینی به اطراف می‌رود و با افت فشار غضروف‌های اطراف این ماده ژلاتینی را به سمت داخل می‌برند.

این فیزیوتراپ اظهار کرد: زمانی که فشار نامناسبی به دیسک وارد شود به مرور زمان تیغه‌های غضروفی اطراف دچار آسیب می‌شود و قسمت ژلاتینی بیرون می‌زند که به این حالت فتق دیسک یا بیرون‌زدگی دیسک گفته می‌شود.

محمدباقر شمس‌ی افزود: بیرون‌زدگی دیسک به خودی خود مشکلی ندارد، اما بسته به اینکه فشار به کجا وارد می‌شود، مشکلاتی را بوجود می‌آورد. بطور مثال اگر فتق دیسک در قسمت گردن باشد موجب انتشار دردهایی در گردن شده و این فتق دیسک در قسمت کمر حالت برق‌گرفتگی ایجاد می‌کند و اگر در قسمت پشتی و جانبی ستون مهره‌ها و روی ریشه اعصابی که از نخاع خارج می‌شود، باشد دردهایی را در این قسمت منتشر می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه افرادی را که کمتر تحرک داشته و بصورت طولانی مدت فعالیتی ندارند را بیش از سایر افراد در معرض فتق دیسک دانست و اظهار کرد: کم‌تحرکی و نشستن‌های طولانی مدت عضلات را ضعیف کرده و افراد را در معرض دیسک کمر قرار می‌دهد. به همین دلیل افرادی که کار پشت می‌زنند مانند کارمندان بیش از سایر افراد در معرض فتق دیسک قرار دارند.

شمس‌ی اظهار کرد: با ضعیف شدن عضلات در این شرایط بر اثر یک خم‌شدن ساده و چرخش ستون فقرات و حتی در برخی موارد با عطسه نیز احتمال پارگی و فتق دیسک افزایش می‌یابد.

شمس‌ی تصریح کرد: چنانچه عضلات فرد بر اثر بی‌تحرکی یا فعالیت اشتباه بدنی دچار ضعف شده باشد، در زمان‌هایی که بدن آمادگی تحمل این فشار شدید را ندارد همچون سقوط ناگهانی از پله یا یک عطسه ساده احتمال دررفتگی دیسک بیشتر می‌شود، زیرا در این زمان عضلات منقبض نیستند تا از ستون فقرات محافظت کنند.

این فیزیوتراپ درد شدید، مورمور شدن و بی‌حسی را از جمله علائم دررفتگی دیسک عنوان کرد و افزود: این درد در برخی موارد هنگام بلندشدن و راه رفتن نیز ادامه دارد. در این شرایط درمان دیسک با استراحت مطلق شروع می‌شود و فرد باید دو تا سه روز استراحت مطلق داشته، چنانچه به پشت می‌خوابد یک بالش زیر زانوهایش بگذارد و هنگام خوابیدن به پهلو زانو‌ها را به حالت خم نگه دارد؛ چرا که در این حالت کشیدگی در ریشه اعصاب کمتر شده و میزان درد کاهش می‌یابد.

وی تاکید کرد: بیمار پس از استراحت مطلق باید به تدریج فعالیت خود را از سر گیرد، به گونه‌ای که ابتدا و در چند روز اول با نیم ساعت کار فعالیت خود را شروع کرده و به تدریج ساعت فعالیت خود را افزایش دهد.

این فیزیوتراپ با بیان اینکه اصلاح نوع فعالیت و خم و راست کردن بدن می‌تواند دیسک را به جای خود بازگرداند، یادآور شد:

دررفتگی دیسک حتی اگر بجای خود بازگردد یک ضایعه به حساب آمده و یک زخم جوش خورده است که احتمال عود مجدد آن وجود دارد.

شمسی اظهار کرد: در مواردی که درد بیمار بسیار باشد، فیزیوتراپی جواب ندهد و در رفتگی دیسک، ضایعه عصبی ایجاد کند، تجویز جراحی نیاز است، اما در سایر موارد با فیزیوتراپی و درمان محافظه کارانه مشکل بیمار رفع می شود. در روش درمانی فیزیوتراپی نیز تحریکات الکتریکی و گرما شدت درد دیسک را کاهش داده و در مراحل بعدی با تقویت عضلات شکم و پشت دیسک به حالت اول بازمی گردد.

سلامت نیوز: عطسه کردن هم دیسک کمر می آورد!