دیسک بین مهره ای بصورت بالشتک یا صفحه ای بین دوجسم مهره در ستون فقرات قرار می گیرد .و جذب کننده فشارهایی است که به ستون مهره ها وارد می شود .بنابراین دیسک ها همانند یک کمک فنر ضربات وارده به ستون فقرات را خنثی می کنند .

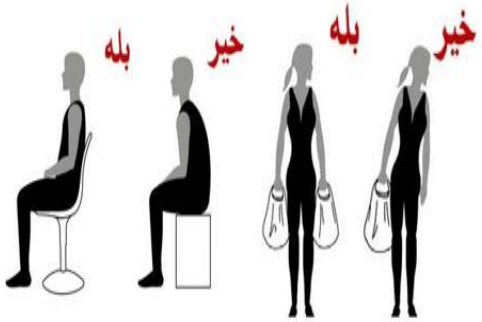
فتق دیسک عارضه ایست که به علت ضربه یا بلند کردن جسم سنگین و یا گاهی خود به خود در ستون فقرات اتفاق می افتد و طی آن قسمت بیرون زده دیسک باعث فشار بر روی نخاع و ریشه های عصبی آن ، که پاها را عصب دهی می کند ، می گردد .

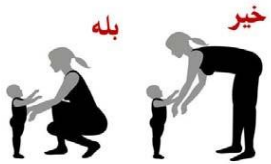
فتق دیسک معمولا بعد از ضربه با فعالیت هایی مانند بلند کردن یا هل دادن اجسام سنگین و یا خم شدن و چرخیدن ناگهانی بوجود می آید و باعث می شود قسمتی از دیسک به بیرون بیاید و قسمت بیرون زده دیسک به نخاع و ریشه های عصبی آن فشار وارد میکند و باعث درد و گز گز شدن در کمر و پا ها میشود .

نشستن های طولانی مدت بدون بالش پشت کمر و یا خم شدن به جلو در حالت ایستاده و نشسته باعث تشدید علائم میشود . استراحت و راه رفتن مختصر به ویژه در آب باعث بهبود نسبی می شود .



رعایت نکات زیر در فعالیت های روزانه توصیه می گردد:







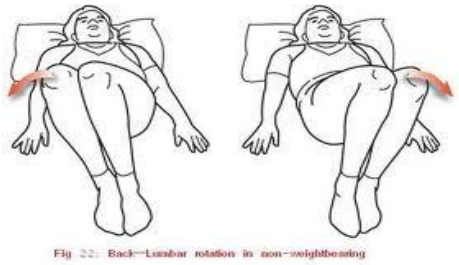


ورزش های مناسب

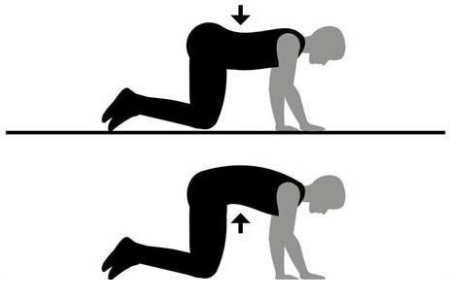
۱- به شکم دراز بکشید, کف دستهای خود را روی زمین بگذارید, به آرامی سر و سینه خود را تا جایی که درد ندارید بالا بیاورید ۵ ثانیه نگه دارید ۱۰ بار تکرار کنید .



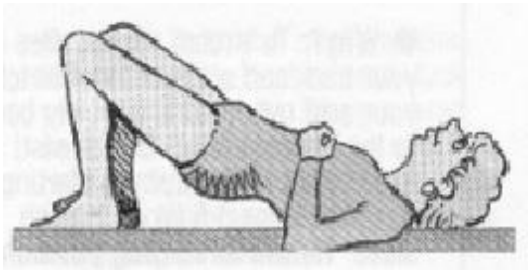
۲- به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید. دو زانو را به هم چسبانده و زانوها را به آرامی به چپ و راست بچرخانید.



۳- به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید ستون مهره ها را به آرامی از ناحیه کمر و لگن به بالا و پایین ببرید ۱۰ مرتبه تکرار کنید .



۴- به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید. باسن را به بالا کشیده و پل بزنید ۵ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رجایی قزوین – ویرایش ۱۴۰۳)–طبقه همکف مرکز، جنب واحد فیزیوتراپی ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۱۴–۸ (۰۲۸۳۳۳۴۷۰۰۵)حضوری و تلفنی–شماره ایتای رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی شهید رجائی

کمردرد ناشی از فتق دیسک بین مهره ای



واحد آموزش سلامت

با تایید و نظارت آقای دکتر کیالها

متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

اسفند – ۱۴۰۳