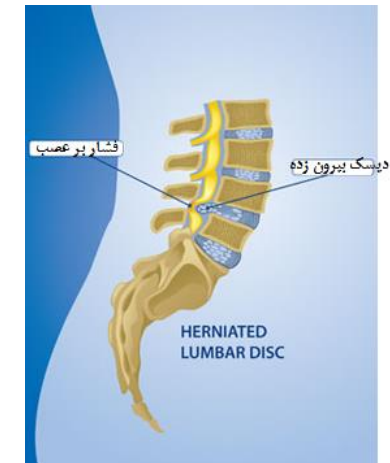


دیسک بین مهره ای ساختاری است که بین دو مهره کمر قرار میگیرد و مانند یک بالشک یا صفحه ای نرم باعث کاهش فشار وارده بر ستون فقرات و تسهیل حرکات کمر می شود.

فتق یا بیرون زدگی دیسک کمر می تواند باعث فشار بر نخاع یا ریشه های عصبی شود.

علائم:

گاهی بیرون زدگی دیسک کمری بدون علامت است و بطور اتفاقی در تصویربرداری مشخص می شود. دیسک بیرون زده در صورت فشار به اعصاب، می تواند با علایمی همچون درد، گزگز، سوزن سوزن شدن یا بی حسی در کمر، باسن یا پاها تظاهر پیدا کند.



علل:

بیرون زدگی دیسک کمر معمولا به صورت تدریجی اتفاق می افتد، با بالا رفتن سن، دیسک بخشی از مایع درونی

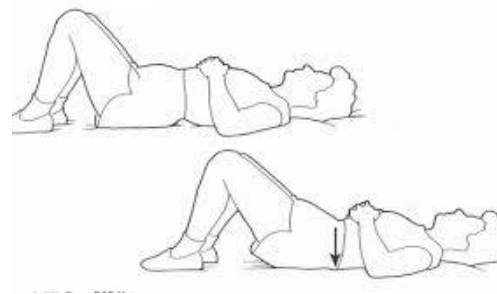
خود را از دست داده که منجر به ساییدگی یا پارگی دیسک می شود.

در اکثر مواقع علت بیرون زدگی دیسک مشخص نیست. گاهی بلند کردن جسم سنگین یا خم شدن و چرخش ناگهانی کمر می تواند منجر به بیرون زدگی دیسک شود. در موارد نادر ضربات مستقیم به ناحیه کمر از علل فتق دیسک کمری به شمار می روند.

مواردی چون آسیبهای شغلی ناشی از قرارگیری بدن در وضعیت نامناسب یا رانندگی طولانی مدت، سیگار، وزن زیاد فرد، ژنتیک و بی تحرکی از عوامل مستعدکننده بیرون زدگی دیسک کمری هستند.

ورزش های مناسب:

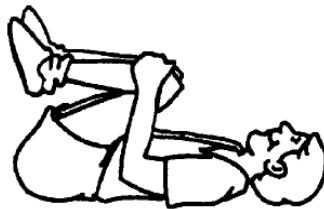
برروی کمر دراز بکشید. زانوها را خم کنید. کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. حالا بدون اینکه پاها را به سمت زمین فشار دهید، کمر خود را به صورت صاف به سمت زمین هل داده، برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. ۱۰ تا ۱۲ بار این حرکت را تکرار کنید.



برروی کمر دراز بکشید. زانوها را خم کنید. کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. حالا با دو دست، زانوی راست خود را به سمت قفسه سینه بکشید. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگهدارید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید. برای هر اندام ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار کنید.



حرکت بالا را تکرار کنید. بعد از حرکت مربوط به پای راست و چپ، حالا هر دو زانو را با دو دست به سمت قفسه سینه برده و ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار کنید.



به پشت دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید. دستان خود را پشت سر بگذارید، بالاتنه خود را بالا بیاورید تا زمانی که تیغه های شانه های شما از روی زمین بلند شوند، در این حالت فشار بر عضلات شکم حس می شود. ده مرتبه حرکت را تکرار کنید.



کمردرد ناشی از بیرون زدگی دیسک کمری



دکتر شیماسادات رجائی

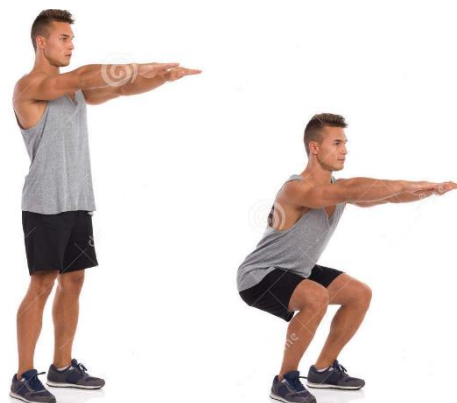
فوق تخصص کنترل و درمان درد

رتبه برتر بورده تخصصی

روی یک صندلی بنشینید و کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید. دست هایتان را پشت سرتان بگذارید. تا جایی که می‌توانید از کمر به جلو خم شوید. چند ثانیه نگه دارید و رها کنید. ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



در حالت ایستاده پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. پشت خود را صاف نگه دارید، زانوها را خم کنید و تا جایی که می‌توانید به حالت اسکات بنشینید. زمانی که به حداکثر عمق ممکن پایین رفتید، باسن را به اندازه ۲ تا ۳ سانت بالا و پایین ببرید و این کار را ۱۵ تا ۲۰ بار انجام دهید. سپس حرکت را ۳ تا ۴ بار تکرار کنید.



روی زمین بنشینید و پاهای خود را در کنار یکدیگر مستقیماً روبروی خود قرار دهید. از ناحیه کمر خم شوید، انگشتان پاهایتان را دراز کنید سپس دستان خود را به سمت انگشتان پای خود دراز کنید و انگشتان پای خود را به سمت خود بکشید. نگه دارید تا زمانی که کشش خوبی را احساس کنید. ده مرتبه حرکت را تکرار کنید.



در حالت ایستاده پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. سپس با پای راست یک قدم بزرگ به جلو بردارید و پا را در همان محل نگه دارید و بدن را نسبتاً صاف نگه دارید. زانو باید بالای مچ پای شما قرار بگیرد و به سمت انگشتان پا کشیده نشود تا فشار در مفصل زانو به حداقل برسد. این کار را برای هر دو طرف ۱۰ مرتبه انجام دهید.

