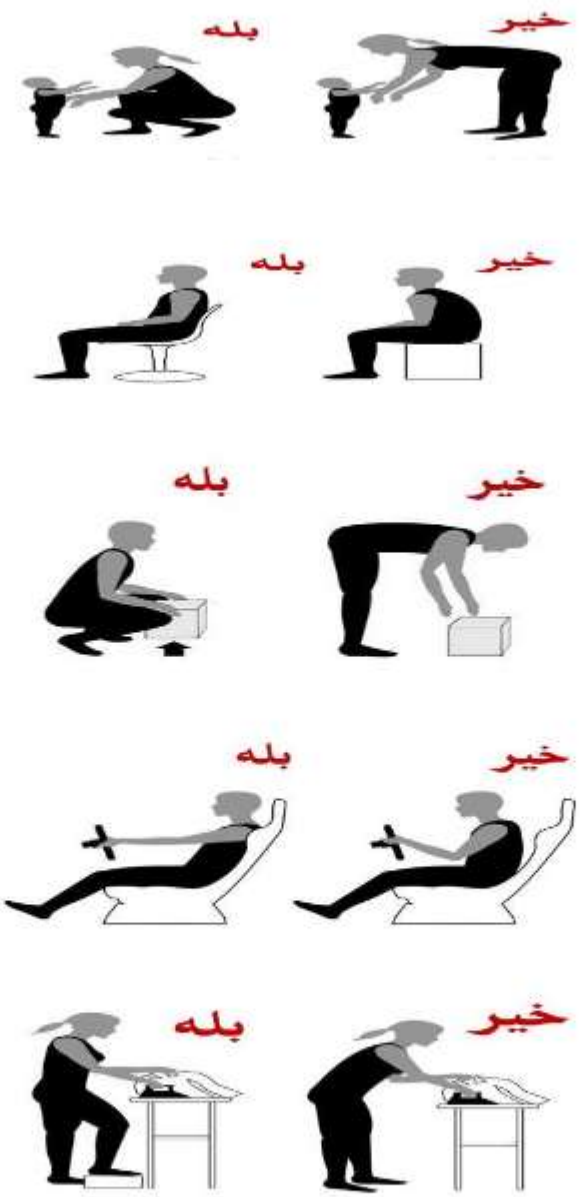
درمان ها

درمان بدون جراحی

- اصلاح فعالیت از انجام فعالیت هایی که علائم شما را تشدید می کنند بپرهیزید مثل کشش های غلط و نا مناسب، خم شدن ها یا بلند کردن اشیا، یا نشستن های طولانی.
- ورزش.قبل از انجام حرکات ورزشی دیسک کمر و کمر درد یا یک دکتر متخصص ستون فقرات مشورت کنید
- فیزیوتراپی
- دارو درمانی برای کاهش درد
- تزریق هدف تزریقات کاهش التهاب عصب و دیسک کمر است. تزریقات به درمان دیسک کمر کمکی نمی کنند.
- لیزر
- استفاده از گرما یا سرما برای درمان دیسک کمر
- استفاده ازکمربندهای طبی برای محافظت مفصل کمروجلوگیری ازکشیده شدن واختلالات دیسک های کمروآسیب های دیگر استفاده میشود.
- ماساژ
- رژیم غذایی
- آب درمانی (هیدروتراپی)
- هومیوپاتی دراین درمان ها شخص به صورت کامل ازنظر فیزیکی ،روانی معاینه میشود وآسیب شناسی میشود
- استراحت
- درمان باضماد

درمان جراحی

- جراحی باز
- جراحی از شکاف کوچک پوستی که خود به دو روش لیزری و آندوسکوپی از طریق برش کوچک پوستی انجام می‌شود.



علت و دلایل

- از علل دیسک کمر می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- افزایش سن
- وزن بالای بدن
- وضعیت بد بدن در زمان نشستن، ایستاده و...



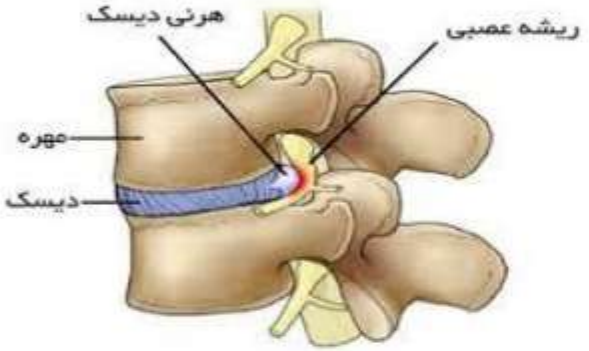
- بلند کردن اشیا در حالات نامناسب
- افزایش ناگهانی فشار بر ستون فقرات (حتی فشارهای کم)
- سیگار کشیدن
- ورزش های غیر اصولی و سنگین مثل فوتبال، کشتی، ورزش های رزمی و...
- رانندگی به ویژه در مسافت های طولانی و با ماشین های سنگین یا دارای صندلی نامناسب.
- ایستادن و یا نشستن طولانی مدت .
- خم و راست شدن زیاد
- لرزش کل بدن (مثلاً هنگام کار کردن با تراکتور و...)

تشخیص

- بررسی عملکردصحیح روده ومثانه وکنترل ادراومدفوع
- عکس برداری بااشعه ایکس برای تعیین میزان آسیب
- ام آر آی
- سی تی اسکن
- دیسکوگرام
- الکترومایوگرافی EMG ونوارحسی SSEP

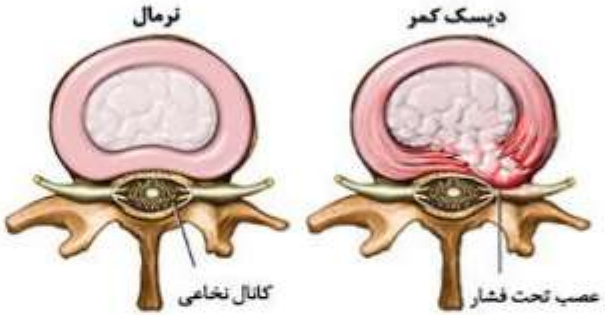
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

دیسک کمر



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	دیسک کمر
تهیه کننده	زمانه پوزش کارشناس پرستاری
سمت	سوپر وایزر آموزشی
منابع	کتاب برونر—سودارث۲۰۲۲
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
تأیید کننده	دکترمحمد صادق مسعودی متخصص جراحی مغز و اعصاب

در ستون فقرات بدن انسان بین مهره های کمری استخوانی بالشتک ها یا صفحاتی از جنس غضروف قرار دارند که به آنها دیسک گفته می‌شود و واضحا در کمر به آنها دیسک کمر گفته می شود. وظیفه اصلی دیسک ها در ستون فقرات بدن انسان ضربه‌گیر بودن آن است. به عبارتی دیسک ها، فشارهایی را که به ستون فقرات وارد می‌شود را جذب می‌کند و همچنین کمک در بهبود حرکت بین مهره‌ها می نماید. بنابراین همه افراد دیسک کمر دارند و منظور از دیسک کمر فتق یا بیرون زدگی دیسک کمر می باشد که البته یکی از صعب العلاج ترین بیماری های ستون فقرات می باشد.



علایم دیسک کمر

علائم اولیه دیسک در اغلب افراد ضعف عضلات ناحیه کمر و شکم است.

درد موضعی در ناحیه کمر و درد باسن و درد ساق ، ران و کناره پا
درد انتشاری در پاها بی حسی و ضعف عضلانی
احساس گزگز و مور مور و خواب رفتگی در پاها
احساس سوزش عضلانی

دیسک کمر ممکن است موجب کمردرد بسیار شدید شود ولی خصوصا در موارد مزمن ممکن است اصلا کمردرد هم نداشته باشد و فقط علائم ایجاد کند.بسیاری از بیماران سابقه کمردرد را دارند ولی ممکن است این درد مربوط به گذشته هایی باشد که راحتی آن را نتوانند به دیسک کمر و درد ساق و کف پا خود ارتباط دهند.

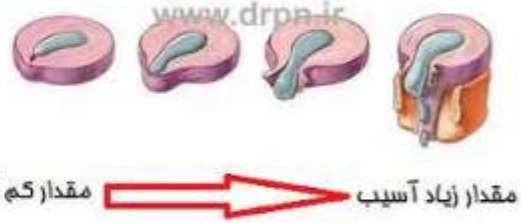
علایم دیسک کمر شدید و پارگی دیسک کمر

بیمار با دیسک کمر شدید ممکن است از درد شدید کمر و با انتشار به باسن و پاشنه شکایت داشته باشد و بی حسی پاها و بی قوتی پاها و کاهش تمایل جنسی و اختلالات ادراری مانند کاهش یا تند شدن ادرار ممکن است از علائم دیسک کمر شدید باشد.

ارتباط دیسک با درد پاها

گاهی به دلیل فشاری ناگهانی که به ستون فقرات وارد می شود، دیسک نیز از جای خود خارج شده و باعث اعمال فشار بر ریشه های عصبی که از آن خارج می شود.

فشار دیسک با احساس کمردرد و سوزش در پاها ممکن است همراه باشد. علاوه بر آن ممکن است آن احساس درد دیسک کمر یا احساس گزگز و بی حسی در پاها و درد پا و ساق یا رانیز همراه باشد.



عوارض

- عوارض جانبی خفیف شامل مواردزیراست.
- افزایش دردمفصل کمروساق پا
- عوارض جانبی شدید که به ندرت اتفاق می افتد
- عفونت والتهاب درعصب ستون مهره ها وباقت های دیگر
- ازبین رفتن وآسیب دیدگی باقت ها براثرتزریقات متعدد
- آسیب دیدگی ریشه عصب ها