

دیسک کمر و گردن

مقدمه :

دیسک ها، مواد نرم ولی نسبتاً قوی میباشند که بین مهره های ستون فقرات قرار گرفته اند. وظیفه دیسک ها جذب کردن شوک ها و فشار ناشی از حرکات، زمین خوردگی ها، ورزشها و تصادفات بر روی مهره ها، نخاع و اعصاب میباشد که میتواند باعث درد و ناراحتی شوند. یکی از عوارض جدی و آزار دهنده مشکلات دیسکی، خواب رفتگی، سوزش و بی حسی ماهیچه های پشت، دست و پا میباشد.

دیسک سالم :

یک دیسک سالم حالت اسفنجی در اطراف (annulus) و ژله مانند (nucleus) در مرکز دارد. دیسک سالم به مهره های بالایی و پائینی خود اجازه میدهد که به راحتی جلو و عقب رفته و چرخش کند.

دیسک آسیب دیده:

دیسک در دو حالت کلی آسیب می بیند:

۱. بر اثر صدمات مکرر و طرز استفاده نادرست از بدن، (مانند درست ننشستن افراد هنگام کار در پشت میز کار یا کامپیوتر و یا درست ننشستن هنگام مطالعه این مقاله!) دیسک کمر به مرور تحلیل میرود و آسیب پذیرتر میشود.
۲. بر اثر صدمات جدی و شدید مانند زمین خوردن، سانحه رانندگی و صدمات ورزشی پدید می آید و جدی تر از حالت اول میباشد.

آیا دکتر کایروپرتیک میتواند کمک کند؟

دکتر کایروپرتیک پس از بررسی کامل ستون فقرات، ماهیچه ها و مفاصل اطراف آن، یک سری تست های ارتوپدی، اعصاب و غیره انجام میدهد تا دیسک آسیب دیده را شناسایی کند. درضمن درباره تغذیه، شغل و طریقه زندگی شما هم پرسشهایی میکند تا بهتر ریشه مشکل دیسک را بیابد. در بسیاری مواقع در صورت صدمه دیسک، دست ها و پاها سوزش پیدا میکنند و حالت بی حسی و خواب رفتگی هم به وجود می آید. سوزش و بی حسی دست و پا و ماهیچه ها بسیار جدی است و باید هر چه سریعتر ریشه یابی شده و درمان گردد.

رادیولوژی (X-Ray)

عکسهای رادیولوژی کمک بزرگی برای نشان دادن مشکلات در ستون فقرات میباشد. در برخی موارد با تشخیص پزشک درخواست تهیه MRI داده میشود تا بهتر دیسک و صدمات آن مشخص شود و جزئیات عصب ها دیده شود.

دکتر کایروپرتیک چگونه دیسک کمر و گردن را درمان می کند؟

دکتر کایروپرتیک شما تخصص خاصی در بازگرداندن سلامتی ستون فقرات، مفاصل و ماهیچه های شما دارد. با استفاده از تکنیک ها و تکنولوژی ویژه ای، دکتر شما می تواند دیسکهای آسیب دیده کمر و گردن را به سلامت باز گرداند.

چه کار میتوانید بکنید تا از صدمه به دیسک جلوگیری کنید؟

تا جایی که میسر است در بلند کردن وزنه ها دقت کنید که کمر و گردن خود را صاف نگه دارید و بیشتر از زانوهای خود برای بلند کردن استفاده کنید. فعالیتهای ورزشی خود را کم نکنید و تغذیه مناسب داشته باشید. یادکتر کایروپرتیک خود را راجع به ورزشهای مناسب مشاوری کنید.

چک آپ ستون فقرات

همانطور که شما به چک کردن دندانهای خود احتیاج دارید، همانطور هم باید ستون فقرات خود را چک کنید. دکتر کایروپرتیک شما میتواند مفاصل و ستون فقرات شما را چک کرده و دیسکهای را که شاید در معرض خطر باشند، را شناسایی کرده و از صدمه به دیسک جلوگیری کند.

دردهای قسمت پائینی کمر

چه چیز باعث درد قسمت پائینی کمر میشود؟

قسمت پائینی کمر بسیار آسیب پذیر میباشد و دائماً زیر فشار نگهداری قسمتهای بالایی بدن است. عواملی مانند صدمات در کار، ورزش یا تصادفات، حرکات ناصحیح و بلند کردن وزنه های نامعقول و همینطور عوامل ژنتیکی، میتواند باعث درد در قسمت پائینی کمر شوند. درصد بسیار بالایی از صدمات قسمت پائینی کمر اگر به موقع درمان و جلوگیری نشوند، باعث پیشرفت و وقوع آرتروزهای زودرس و مزمن میگرددند. بسیاری از زانودردها، پادردها و سوزش و خواب رفتگی پاها به علت فشار بر روی اعصاب پائین کمر میباشد.

آیا دکتر کایروپرتیک میتواند شما را در مورد درد قسمت پائینی کمر کمک کند؟

دکتر کایروپرتیک کمر شما را معاینه کرده و سیستم اعصاب، سیستم ماهیچه ای و استخوانی را بررسی میکند. همینطور تاریخچه بیماریهای قبلی و بیماریهای خانوادگی، تغذیه و روش زندگی شما را هم جمع بندی نموده تا علت دقیق بیماری و درد شما را یافته و به درمان آن بپردازد. بنابر تحقیقات انجام شده، کایروپرتیک یکی از موثرترین درمانها برای درد قسمت پائینی کمر می باشد.

معاینه فیزیکی

معاینه فیزیکی، شامل تستهای ارتوپدی، اعصاب، اندازه، حرکات و ستون فقرات میباشد. همچنین استقامت و سلامت ماهیچه ها، مفاصل و غضروفها تحت معاینه قرار میگیرند. این معاینات به دکتر شما کمک میکند تا تاریخچه درد و بیماری قسمت پائینی کمر را به دقت بررسی کند.

رادیولوژی قسمت پائینی کمر

در برخی از بیماریها دکتر کایروپرتیک تشخیص میدهد که بهتر است از قسمت پائینی کمر عکس رادیولوژی گرفته شود. عکسهای رادیولوژی میتوانند نمایانگر شکستگی ها، آرتروز، چرخش نابجای مهره ها، برخی سرطانها و مشکلات ژنتیکی باشند. با مشاهده عکسهای رادیولوژی دکتر شما میتواند دقیقتر به پیدا کردن دلیل بیماری بپردازد و ریسکهای بالقوه را از بین ببرد.

چگونه درد کمر توسط دکتر کایروپرتیک درمان می شود؟

پس از اینکه منطقه آسیب دیده و مهره های چرخش خورده شناسایی شدند، دکتر کایروپرتیک با روشها و تکنیکهای بسیار ویژه ای این مهره ها را حرکت میدهد و باعث تحریک اعصاب و ماهیچه های مربوط میشود. علاوه بر این روشها، از دستگاه های مخصوص تراپی و همچنین ورزشهای ویژه ای برای درمان بیماریها استفاده میشود. تراپی ها شامل کشش با دستگاه، حرارت و یخ، دستگاه های محرک الکتریکی و ورزشهای کششی و قوی کننده عضلات میباشد.

چگونه کمر خود را در مقابل صدمات محافظت کنیم؟

سلامت کمر شما کاملاً وابسته به طریقه صحیح ایستادن، نشستن و خوابیدن میباشد. همچنین تغذیه صحیح و ورزش کردن از عوامل دیگر میباشد. شما میتوانید درمورد چگونگی صحیح ورزش کردن و تغذیه مناسب با دکتر کایروپرتیک خود مشورت کنید.

توجه در بلند کردن وزنه یا اجسام سنگین از روی زمین:

۱- هنگامیکه میخواهید وزنه ای را بلند کنید، کمر خود را صاف نگه داشته و در عوض زانوهای خود را خم کنید.

۲- وزنه را هر چه نزدیک نزدیکتر به بدن خود نگهدارید، بهتر است.

۳- بلند کردن و چرخش کمر در یک زمان میتواند باعث آسیب دیدگی جدی مهره ها و دیسک شود.

چه چیزهایی باعث گردن درد میشوند؟

گردن درد:

در گردن انسان به طور معمول هفت مهره وجود دارد که توسط ماهیچه ها و غضروفهای اطراف خود حمایت میشوند. از بین این هفت مهره تعداد هشت جفت عصب خارج میشوند که منشعب شده از نخاع است. این اعصاب ماهیچه های گردن، گردن، شانه ها، آرنج ها و دست ها را کنترل میکنند. علاوه بر این ها دو رگ خونی بسیار مهم که از سوی قلب منشعب میشوند و مغز و سر را تغذیه میکنند از مابین این هفت مهره در گردن عبور میکنند. در این هفت مهره باید قوسی وجود داشته باشد که باعث تقسیم شدن مساوی فشار و وزن بروی هر یک از مهره ها و دیسک ما بین آن شود.

عوامل بسیاری میتوانند باعث گردن درد شوند. برای مثال چرخش نابجای مهره ها، آسیب دیدن ماهیچه ها و غضروفها، آسیب دیدن اعصاب مربوط به گردن، آسیب دیدن دیسک بین مهره ها، تومورهای استخوانی و غیره که میتوانند ناشی از زمین خوردگی، صدمات در کار و ورزش، تصادفات، ژنتیک و بیماریهای ویروسی و باکتریها باشند.

مشکلات در گردن چه عوارضی میتوانند ایجاد کنند؟

دردها و مشکلات زیادی ریشه گرفته از ناراحتی های گردن دارند. این ناراحتی ها شامل سردرد، سینوزیت، آرتزی، سرگیجه، استرس، درد در ماهیچه های صورت، شانه و دست درد میشوند. خواب رفتگی، بی حسی و سوزش دستها نیز میتوانند از دیگر عوارض مشکلات گردن باشند.

آیا دکتر کایروپرتیک میتواند برای گردن درد کمک کند؟

دکتر کایروپرتیک شما تخصص ویژه ای در درمان دردهای مربوط به گردن دارد و نتایج بسیار مثبتی از درمان بیماران گرفتار به گردن درد بدست آمده است. دکتر کایروپرتیک شما

با انجام تست های اورتوپدی، اعصاب و ستون فقرات بدنال ریشه گردن درد شما میگردد و در صورت وجود بیماریهای خطرناک همانند سرطان در غدد لنفاوی، تیروئید و یا استخوانها شما را به متخصصین مربوطه معرفی میکند.

عکسهای رادیولوژی از گردن

عکسهای رادیولوژی از گردن می توانند بسیاری از مشکلات نهفته گردن از جمله چرخش غلط مهره ها، شکستگی، تومورها و غیره را هویدا کنند. در صورت لزوم برای دیدن دیسکها MRI نیز مورد نیاز میباشد و پس از اینکه تستهای اولیه انجام شد، در صورت ضرورت عکسهای رادیولوژی از گردن گرفته خواهد شد تا علت در گردن بهتر مشخص شود.

دکتر کایروپرتیک چگونه گردن درد را درمان میکند؟

دکتر کایروپرتیک با تخصص ویژه ای که در مورد دردهای مفاصل، ماهیچه ها و استخوانها دارد، با کمک حرکات مکانیکی خاصی و همینطور با بکاربردن تکنولوژی و دستگاه های تراپی و ورزشی به شما کمک میکند. معمولاً دردهای گردن به راحتی توسط دکتر کایروپرتیک قابل درمان هستند.

عوامل پیشگیری گردن درد

برای شخصی که گردنی سالم و بدون درد دارد، برای اینکه آسیبی نبیند و در آینده گردن درد نداشته باشد، موارد زیر بسیار مهم میباشد:

اول : از دکتر کایروپرتیک خود در مورد ورزشهای صحیح گردن پرسش کنید و ورزشهای لازم را انجام دهید.

دوم : از خوابیدن بر روی شکم تا جایی که می توانید پرهیز کنید.

سوم : در تمامی حالات نشستن، خوابیدن و ایستادن سعی کنید که گردن خود را راست نگه دارید.