



دکتر سیروس سلیمیان

متخصص کایروپراکتیک از کانادا (CMCC)، عضو رسمی انجمن علمی کایروپراکتیک ایران و کانادا (CCO)
بورده طب سوزنی از دانشگاه مک مستر کانادا (CMAG)، دکترای پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی ایران (MD)

آدرس اینترنتی دکتر سلیمیان: WWW.DRSALIMIAN.COM

آدرس: خیابان دکتر بهشتی، اول خیابان سرافراز، ساختمان پزشکی تهران، طبقه سوم تلفن: ۸۸۷۳۲۷۵۵

توضیحات مفید در درمان شما

بوده و حتماً ۱۰ جلسه اول را تمام کنند تا اثرات درمانی خوب، بتدریج ظاهر شود.

- انجام ورزش ها و عدم قطع کردن آنها برای همیشه (حداقل روزی ۱ تا ۲ مرتبه) باعث تسریع در بهبودی شما شده و نقش بسیار مهم در جلوگیری از عود مجدد آن دارد.

- از گرفتن ماساژ توسط سایر افراد و استفاده از دستگاههای ماساژ مثل صندلیهای ماساژ یا ویربه یا فشار مستقیم آب در استخر و جکوزی برای همیشه پرهیز نمایید. (به خصوص افرادی که سابقه دیسک کمر و گردن و سیاتیک دارند).

- هر چه زودتر استخر رفتن را شروع کنید. جلسه اول حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بیشتر راه نروید و شنا نکنید. راه رفتن در مسیر بعلاوه «+» در داخل آب انجام می شود. از سونا و جکوزی نیز استفاده شود. در صورتیکه در جلسات بعدی درد شما بیشتر نشده باشد، می توانید به تدریج هر جلسه به زمان راه رفتن خود اضافه کنید. از حوض آب یخ استفاده نشود.

- بیماران از خوابیدن روی زمین پرهیز کرده و بجای آن روی تخت خوابیده و از تشک خوشخواب طبی (خیلی سفت نباشد) استفاده نمایند.

- دوش آب داغ روزی ۱ مرتبه برای همیشه بسیار مفید می باشد.

- از عصبی شدن و استرس تا حد امکان پرهیز نمایید، زیرا می تواند باعث تشدید درد و مشکلات شما شود.

- در هنگام استرس، نگرانی و عصبی شدن ۲ تا ۳ نفس عمیق به آرامش شما کمک خواهد کرد.

- از مصرف قرصهای مسکن تا حد امکان خودداری فرمایید، زیرا مصرف این قرصها می تواند باعث مزمن شدن درد شما شود. (به جای آن در صورت احساس درد از کمپرس یخ و داغ استفاده نمایید).

- در صورت افزایش شدید درد شما پس از هر جلسه درمانی (که گاهی برای بعضی بیماران رخ می دهد) حتماً لازم است روز بعد به مطب مراجعه نمایند تا اقدامات درمانی جهت کاهش درد شما انجام شود و به هیچ عنوان درمان رها نشود.

- حتماً دوره درمان خود را کامل کنید. در صورتیکه به هر دلیل قادر به ادامه درمان نباشید، حتماً به دکتر اطلاع دهید تا در صورت عدم ادامه درمان، توضیحات، درمان ها و ورزشهای مربوطه در خارج از مطب به شما ارائه شود.

- حتماً دوره درمانی خود را کامل انجام دهید تا احتمال عود آینده کاسته شود.

- در بعضی از بیماران بهبودی پس از اتمام درمان توسط دکتر به تدریج حاصل خواهد شد.

- بیماران در صورت تمایل می توانند برای خود حوله یا ملافه آورده و روی تخت ها از ملافه شخصی خود استفاده کنند.

- لطفاً تلفن همراه خود را در مطب خاموش کنید تا باعث مزاحمت دیگر بیماران در حین درمان نباشید.

بیماران جهت اطلاع بیشتر از این رشته می توانند به وبسایت WWW.DRSALIMIAN.COM مراجعه فرمایند.

۱ - کمپرس یخ و داغ

- در روی اندامی که درد دارد روی مهره ها، استخوان ها، رو و پشت مفاصل، زانوها و روی عضلات مدت ۲۰ دقیقه کمپرس داغ و بلافاصله ۲۰ دقیقه کمپرس یخ حداکثر به مدت ۴۰ دقیقه گذاشته شود (و یا برعکس اول یخ بعد داغ). هر ۲-۱ ساعت این کار تکرار شود. هر ۵ دقیقه کیسه یخ یا داغ روی موضع جابجا شود تا پوست دچار آسیب نشود. در بیماران با درد سیاتیکی یا ها فقط از کمپرس داغ در پاها استفاده شود (هرچه بیشتر بهتر). کمپرسهای یخ و داغ از روی لباس گذاشته شود.

- بعد ها که درد کمتر شد، می توانید تعداد دفعات این کار را در روز کاهش دهید. پس از بهبودی نیز می توانید بعد از یک روز کاری جهت پیشگیری در کل نیم ساعت این کار را بر روی نواحی مربوطه انجام دهید.

- می توانید به جای کیسه داغ از تشک برقی نیز استفاده کنید.

- کیسه یخ و داغ را می توانید از دارو خانه ها تهیه کنید.

- می شود ۲ کیسه داغ تهیه کنید و یکی را به عنوان کمپرس داغ استفاده کنید و در دیگری آب ریخته داخل فریزر بگذارید (همیشه داخل فریزر بماند) و بعنوان کمپرس آب یخ استفاده کنید یا حوله ای را خیس کرده داخل کیسه پلاستیکی گذاشته و آن را داخل فریزر بگذارید. (در مواقع استفاده نکردن داخل فریزر بماند) سپس از این کیسه به عنوان کیسه یخ استفاده کنید.

- در صورتیکه پس از چند جلسه انجام کارهای فوق مطمئن شدید که یکی از کمپرس های یخ یا داغ، باعث اذیت شما می شود، می توانید آن کمپرس اذیت کننده را حذف کنید (حتماً اول تجربه کنید، بعد اگر خواستید یکی را حذف کنید).

- بعد از هر جلسه درمان با دکتر، بهتر است کمپرس یخ و داغ را در منزل حد اقل ۲ نوبت نیم ساعته انجام دهید تا احتمال درد شما بعد از درمان کاسته شود.

- در ناحیه گردن و کتف ها کمپرس یخ و داغ (هر دو) از روی لباس توصیه می شود (حتماً کمپرس داغ انجام شود).

- اگر مایل به استفاده از فقط یک کمپرس هستید و فرصت انجام دو کمپرس را ندارید، ترجیحاً کمپرس یخ بهتر است ولی اگر در تجربه دیدید که کمپرس داغ بهتر است، فقط همان کمپرس داغ را انجام دهید.

- هیچ گاه روی کمپرس یخ یا داغ (در زیر گردن یا زیر کمر) به خواب نروید.

۲ - توضیحات دیگر در رابطه با درمان شما

- بیماران بایستی به یاد داشته باشند که در طی مسیر درمان گاهی درد بیماران در بعضی روزها کاهش و گاهی افزایش می یابد که این تغییرات در اکثر اوقات برای اکثر بیماران رخ می دهد و حتی گاهی مناطق جدیدی از بدن آنها ممکن است دچار درد شود که جای نگرانی ندارد، ولی لازم است در جلسه بعد به دکتر گفته شود.

- ۱۰ جلسه اول درمان شما بسیار مهم است و لازم است بیماران صبور