

دکتر سیروس سلیمیان - متخصص کایروپرتیک از کانادا (CMCC)

دارای بوردهای Provincial و National از کانادا - انتاریو (CCO)

نشانی کلینیک کایروپرتیک دکتر سلیمیان : تهران - خیابان دکتر بهشتی (عباس آباد) - نبش خیابان سرافراز

مجتمع پزشکی تهران - طبقه سوم - تلفن : ۵۵ ۲۷ ۷۲ ۸۸

www.DrSalimian.com

## درد سیاتیک

### آیا درد سیاتیک توسط دکتر کایروپرتیک درمان پذیر است؟

دکتر کایروپرتیک تخصص ویژه ای در درمان دردهای مفاصل، ماهیچه ای و استخوانی دارد و درمان درد سیاتیک نیز جزو اینگونه مشکلات میباشد. هر ساله تعداد انبوهی از بیماران مبتلا به درد سیاتیک توسط دکتر کایروپرتیک درمان میشوند. دکتر کایروپراکتیک شما با انجام دادن تست های اورتویدی، اعصاب و ستون فقرات، ریشه و علت درد شما را یافته و شما را کمک میکند تا از درد و عوارض بعدی آن رها گردید.

### عکسهای رادیولوژی (X-Ray)

عکسهای رادیولوژی از قسمت مهره های پائینی کمر و لگن میتواند بسیاری از مشکلات نهفته از جمله علت درد سیاتیک را مشخص نموده و ریسک های بالقوه همانند تومورها و غدد سرطانی، شکستگی ها و آرتروزها را هویدا میکند.

### دکتر کایروپرتیک چگونه درد سیاتیک را درمان میکند؟

پس از اینکه تست های مورد نظر انجام پذیرفت، دکتر شما استراتژی خاصی را برای درمان درد سیاتیک شما اتخاذ میکند. این درمان میتواند شامل یک سری حرکات مخصوص مکانیکی و فیزیکی، دستگاههای مخصوص تراپی و توانبخش، ورزشهای ویژه و بررسی و اصلاح تغذیه و روش زندگی شما میباشد. معمولاً دردهای سیاتیک به راحتی توسط دکتر کایروپراکتیک قابل درمان و کنترل میباشند.

### برای پیشگیری از درد سیاتیک چه میتوان کرد؟

برای شخصی که سالم میباشد، برای اینکه آسیبی نبیند و دچار دردهایی از قبیل سیاتیک نشود، موارد زیر بسیار مهم است:

اول اینکه از دکتر کایروپرتیک خود درمورد ورزشهای صحیح برای قسمت مربوط پرسش کنید و آنها را انجام دهید.

دوم اینکه از انجام کارهای سنگین بجزد باشید و سعی کنید که همیشه برای بلند کردن اشیاء از زانوها استفاده کنید و کمر خود را راست و کشیده نگاه دارید.

سوم اینکه میتوانید با تغذیه مناسب و زیر نظر دکتر و با پیروی از رژیم غذایی سالم قدرت و استحکام ماهیچه ها، اعصاب و استخوانها را قوت بخشید.

تقریباً همه ما درباره درد سیاتیک شنیده ایم و یا آنرا تجربه کرده ایم. بعضی ها میگویند رگ سیاتیک واژه نادرستی است زیرا سیاتیک نام یک رشته عصبی میباشد و به خون و رگ ارتباطی ندارد.

به خاطر داشته باشید که در قسمت پائینی کمر پنج عدد مهره به طور معمول وجود دارد که پنج جفت عصب از میان آنها خارج میشوند. در قسمت پایین تر از این پنج مهره، به استخوان دنبالچه (Sacrum) ادامه پیدا میکند که تعدادی عصب نیز از میان حفره هایش خارج میشوند.

عصب سیاتیک مجموعه ای از چند عصب خارج شده از این ناحیه میباشد که پس از عبور از شیار و حفره ای از استخوان لگن به نشیمنگاه و پا سرازیر شده و قسمتی از حرکات ماهیچه ها و حس آنها را کنترل میکند.

در صورت مزمن شدن درد سیاتیک میتواند جبران ناپذیر باشد و عوارض دردناکی ایجاد کند.

### آیا دکتر کایروپرتیک میتواند به بهبود درد سیاتیک شما کمک کند؟

دکتر کایروپرتیک تخصص ویژه ای در درمان دردهای مربوط به اعصاب، ماهیچه ها، عضروفها و ستون فقرات دارد که درد سیاتیک نیز یکی از آنها میباشد.

معمولاً درد سیاتیک پس از یک حرکت ناگهانی، بلند کردن اشیای سنگین، زمین خوردن، صدمه ناشی از کار و ورزش و یا تصادف، بوجود می آید. در اینگونه آسیب خوردگیها، ماهیچه ها و عضروفهایی که محافظ مهره ها و اعصاب هستند، صدمه خورده و متورم میشوند. بر اثر این تورم ماهیچه ها و رباط های محافظ استخوانهای لگن و ستون فقرات ضعیف شده و گاه گاهی باعث چرخش نابجای این استخوانها و فشار آنها بر روی عصب سیاتیک میشود. برخی اوقات نیز ماهیچه ها، عضروفها و دیسکهای متورم شده میتوانند مستقیماً به روی عصب فشار وارد کرده و درد سیاتیک را به دنبال داشته باشند.

### درد سیاتیک چه عوارضی میتواند ایجاد کند؟

در صورتیکه جلوی درد سیاتیک بطور اساسی و اصولی و زیر نظر دکتر کایروپرتیک گرفته نشود، میتواند مزمن شده و روز به روز بدتر گردد. توجه داشته باشید که اگر عصبی برای دراز مدت زیر فشار باشد به مرور ضعیف تر شده و لایه های سطح خود را از دست میدهد که این مهم میتواند باعث بروز دردهای شدید، ضعف در قدرت ماهیچه ها و سوزش و بی حسی شود. درد سیاتیک بسیار جدی است، و نباید صبر کرد تا به مرور زمان و خود به خود از بین برود و باید ریشه و دلیل آن را سریعاً جستجو کرد.