

پیشگیری از درد سیاتیک

ورزش کردن

باید تمرکز بیشتر روی عضلات شکم و کمر باشد، زیرا این عضلات جهت قرار گرفتن در وضعیت مناسب بدنی ضروری هستند. ورزش‌هایی نظیر: یوگا، دوچرخه‌های ثابت و تردمیل به قوی نگاه داشتن این عضلات کمک می‌کنند.

هنگام حمله‌های حاد سیاتیک عصبی نباید ورزش کرد. در سیاتیک مزمن، ماساژ و تمرین‌های ورزشی کمک کننده است.

درست نشستن: یک صندلی خوب باید به خوبی از قوس کمری شما حمایت کند. اگر چنین نیست، از یک بالشک نرم در پشت کمرتان استفاده کنید

برای مدت طولانی در یک جا ننشینید و در فواصل بین نشستن‌تان، حتما راه بروید

ایستادن، خوابیدن و بلند کردن اجسام به طور صحیح: اگر باید برای مدت زمان طولانی بایستید، به‌طور متناوب بر روی یک پایتان تکیه کنید و به پای دیگر استراحت دهید.

علل ایجاد درد سیاتیک

بین مهره‌های کمری، بالشتکی بنام دیسک وجود دارد که اطراف آن از جنس غضروف و وسط آن از ماده ژله‌ای است. با افزایش سن، دیسک سفت تر و ضخامت آن کمتر میشود و فشارهای نابجا باعث پارگی حلقه غضروفی و خارج شدن ماده ژله‌ای مرکز دیسک و در نتیجه باعث فشار بر روی عصب سیاتیک میشود به این حالت فتق دیسک گفته می‌شود که شایعترین علت این بیماری میباشد.

سایر علل شامل آرتروز (التهاب مفصل بین مهره‌ای) و تغییر شکل مهره‌ها، لغزیدن مهره‌ها بر روی هم، اختلال عروقی، ضربه، عفونت و التهاب است.

تشخیص

پزشک در مورد سابقه بیماری سوال خواهد کرد.

معاینه بالینی کامل

بررسی قدرت عضلات و رفلکس‌ها

تصویربرداری

علائم درد سیاتیک

درد در ناحیه باسن که به پشت پا تیر می‌کشد

افزایش درد با خم شدن سرفه و عطسه

درد انتشار یابنده از باسن به کمر، پشت ران و ساق

درد در ناحیه مچ و کف پا

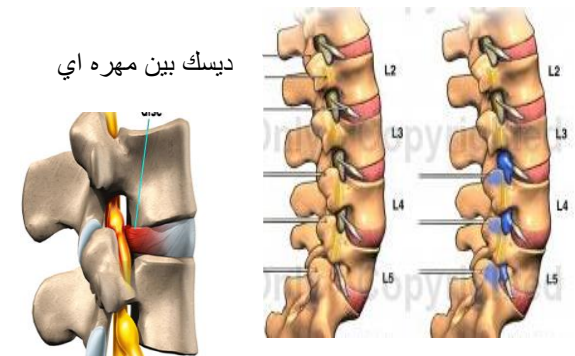
احساس درد به شکل سوزنی و یا برق گرفتگی

کاهش قدرت عضلانی ساق و کف پا

تفاوت درد کمر با درد سیاتیک

درد کمر محدود به ناحیه کمر است ولی درد سیاتیک به سمت پا انتشار دارد.

عصب سیاتیک پس از جدا شدن از نخاع به نام رشته‌های عصبی مهره‌های کمری ۴، ۵، مهره خاجی دنبالچه‌ای، عمل عصب دهی به عضلات ناحیه کمر و باسن و عضلات این ناحیه را انجام داده و پس از آن از زیر استخوان نشیمنگاهی به پاها رفته و عضلات پا و قسمت‌های لازم را عصب دهی می‌کند.



این رشته‌های عصبی ابتدا از دو طرف ستون مهره‌ها و در ادامه در محل عبور از زیر استخوان نشیمنگاهی دچار آسیب می‌شود. در ناحیه کمر با انحراف جانبی ستون مهره‌ها (اسکولیوز) یا گودی کمر (لوردوز) عصبی که از این ناحیه عبور می‌کند بین بافت‌های سخت (استخوان) تحت فشار قرار گرفته و سلولهای زنده عصبی اصطلاحاً "ملتهب میشوند".

درد، اغلب موارد یک طرفه همراه با سوزش، بی‌حسی و ضعف عضلات پا میباشد.

شروع درد اغلب ناگهانی و حین یک حرکت سریع و یا بلند کردن شیء سنگین بوده و چند روز تا چند هفته طول میکشد.

سن این بیماران اغلب بین ۳۰ تا ۵۰ سال بوده و بین ۸۰ تا ۹۰ درصد آنها بدون عمل جراحی طی ۶ هفته تا ۳ ماه بهبود می‌یابند.



یامن اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء

راهنمای بیمار

خود مراقبتی

درد عصب سیاتیک

کد محتوا : ۴۱۹



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

روش بهبود درد

کیسه یخ : مقداری یخ در یک حوله تمیز قرار دهید و آن را به مدت حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بر روی ناحیه دردناک قرار دهید. این عمل را روزی ۴ مرتبه تکرار کنید

کیسه آب گرم : پس از ۴۸ ساعت از شروع درد، در نواحی آسیب دیده از گرما با کیسه یا حوله گرم استفاده کنید.

انجام حرکات کششی: ورزش های کششی به شما کمک می کنند تا زودتر خوب شوید

فیزیوتراپی : اگر دیسک از جای خود بیرون زده است، فیزیوتراپی در بهبودی آن موثر است. هدف از فیزیوتراپی، کمک به قرارگیری بدن در وضعیت صحیح، تقویت عضلاتی که از کمر شما حمایت می کنند و تقویت انعطاف پذیری بدن است .

خلاصه اقدامات درمانی

- استراحت در بستر حد اکثر ۴۸ ساعت باشد. (استفاده از تشک نه زیاد سفت و نه زیاد نرم)
- بهرتر است که در هنگام دراز کشیدن به پشت ، یک بالش زیر زانوها قرار گیرد و در صورت دراز کشیدن به پهلو یک بالش بین زانوها قرار گیرد.
- استفاده از مسکنهای تجویز شده
- تصحیح وضعیت نشستن یا ایستادن (استفاده از صندلیهایی که پشتی دارد)
- شنا کردن و نرمشهای سبک زیر نظر فیزیو تراپیست که باعث تقویت و حمایت عضلات کمر میشود.

منبع: نلسون ۲۰۱۶ دانشنامه تخصصی جراحی ۱۳۹۸ درسامه داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

تهیه کننده: مریم زمانی "کارشناس پرستاری"
مشاور علمی: خانم دکتر شیلا حقیقت "متخصص طب فیزیکی"
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
بهار ۱۳۹۳ بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) خرداد ۱۳۹۹

روی یک تشک نسبتاً سفت بخوابید و از بالش جهت حمایت کمرتان استفاده کنید، ولی از بالش هایی که موجب می شوند گردن شما بیش از حد بالا برود به هیچ وجه استفاده نکنید
برای بلند کردن اجسام یا کودک از زمین، هرگز از قسمت کمر خم نشوید، بلکه زانوهای خود را خم کنید و بنشینید و جسم یا کودک را بلند کنید. جسم سنگین را نزدیک به بدنتان حمل کنید.

چند حرکت ورزشی برای بهبود درد سیاتیک

نوع ورزش بسته به حالت دیسک متفاوت است و ممکن است یک نوع ورزش برای یک بیمار مفید و همان ورزش برای بیمار دیگر مضر باشد که تشخیص آن بر عهده پزشک متخصص است .

بعضی از حرکات ورزشی مورد استفاده در بیماران مبتلا به درد سیاتیک :

به پشت بخوابید در حالی که یک پا خم است ، پای دیگر را خم کنید و به سینه تا حد امکان نزدیک کنید جهت انجام این کار دو دست را در پشت زانوی همان سمت قرار دهید به مدت ۳۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید . این ورزش را برای سمت مقابل هم انجام دهید . برای هر پا ۳ نوبت ۳۰ ثانیه ای و صبح و ظهر و شب تکرار کنید.

در حالت خوابیده ، هر دو پا را در حدود ۴۵ درجه خم کنید و بصورت ی که کف هر دو پا روی زمین باشد . سپس با گودی کمر به سمت زمین فشار وارد کنید و این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید و در هر نوبت ۵ پار تکرار کنید.

در حالت سجده قرار بگیرید و سپس لگن را تا حد امکان پایین آورید به صورتی که پشت ران با ساق پا در تماس قرار گیرد و دستها را تا حد امکان بکشید در این حالت کشش عضلات اطراف ستون فقرات را داریم باید این وضعیت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید و هر نوبت صبح و ظهر و شب ۳ بار تکرار کنید.