

دیسک بین مهره ها چیست؟

دیسک بین مهره ها یک صفحه غضروفی است که به صورت بالشتک بین دو جسم مهره در ستون فقرات قرار می گیرد و جذب کننده فشار هایی است که به ستون مهره ها وارد می شود. شکل اصلی دیسک ها زمانی که تحت فشار نباشند کروی ولی هنگامی که در حد فاصل مهره ها قرار می گیرند تحت تاثیر فشار وارده پهن می شوند. از وظایف مهم دیسک های بین مهره ای تسهیل حرکات در ستون فقرات است که به سه صورت اصلی خم شدن، صاف شدن و چرخش طرفی انجام می گیرند. دیسک از دو قسمت درست شده است بخش مرکزی یا هسته دیسک که نرم، ژله مانند و نیمه جامد است بخش محیطی که هسته دیسک را در بر می گیرد، حلقه ای فیبری - غضروفی است. خاصیت ارتجاعی دیسک بین مهره ای بستگی به کافی بودن مقدار آب موجود در هسته مرکزی و سالم بودن حلقه لیفی آن دارد. در فتق دیسک بین مهره ای دیواره بیرونی هسته دیسک پاره شده در نتیجه هسته ی مرکزی دیسک به بیرون بر آمده می شود و به دنبال آن ریشه عصب تحت فشار قرار می گیرد ستون مهره ها دارای ۵ مهره کمری بوده که بیشترین بیرون زدگی دیسک در فضای بین مهره ای ۴-۵ و بین مهره ۵ کمری و اولین مهره خاجی است.



۱

علل :

شایع ترین علل فتق دیسک کمری افزایش سن و کاهش آب درون هسته، صدمات، حرکت نابجا به کمر، حمل غیر اصولی اشیای سنگین و غیره می باشد.

علائم و نشانه ها:

کمر درد، گرفتگی عضلات اطراف ستون فقرات، انتشار درد به لگن و به سمت پایین در مسیر عصب سیاتیک، درد با فعالیت های مثل خم شدن، بلند کردن اشیاء، زور زدن و سرفه کردن افزایش یافته و با استراحت تسکین می یابد. ممکن است اختلال حس (گزگز و بی حسی) و اختلال حرکتی (افتادگی مچ پا و یا ضعف در خم کردن انگشتان) و نهایتاً لاغری عضلات و به دنبال داشته باشد.

درمان طبی:

👉 درمان طبی (غیر جراحی) با نظر پزشک متخصص و در مواردی که مدت دیسکوپاتی زیاد نباشد، استفاده می شود و شامل درمان دارویی (تجویز داروهای مسکن، ضد التهاب، شل کننده های عضلانی، آرام بخش ها، انواع کورتون ها...) می باشد.

👉 درمان های توانبخشی شامل استفاده از تحریک الکتریکی، ماساژ درمانی یا کشش های ملایم می شود.

👉 چنانچه درمان طبی موثر نباشد، درمان جراحی ساده یا همراه با فیوژن (ثابت کردن مهره های با وسیله خارجی مانند پیچ و پلاک، تکه ای از استخوان بدن بیمار و یا CD بنا به ضرورت) انجام می گیرد.

۲

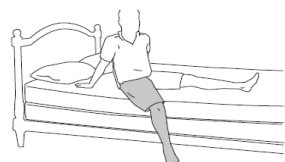
مراقبت بعد از عمل جراحی:

❑ اگر برای جراحی و پر کردن محل بین مهره شما از استخوان بال لگن بدن خودتان استفاده شود، بعد از عمل یک برش جراحی دیگری نیز خواهد داشت که در محل آن ظرف چند روز بهبود یافته و خوب می شود برای تسکین درد آن می توانید از مسکن استفاده کنید.

❑ در صورت موافقت پزشک می توانید بالشی زیر سر قرار دهید و زانو ها را کمی بالا بیاورید. همچنین می توانید به یک سمت بخوابید.

❑ چنانچه فیوژن داشته باشید موقع چرخیدن یک بالش بین پاها قرار می گیرد. خود را طوری صاف نگه دارید مثل یک تخته چوب تا کمرتان خم نشود، موقع چرخیدن شانه ها و لگن باید در امتداد هم باشند. پس از تهیه کمر بند، مجاز به خارج شدن از تخت هستید.

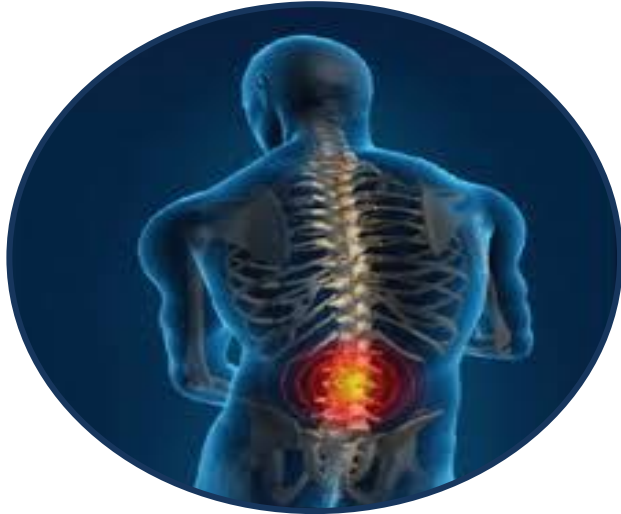
❑ برای خارج شدن از تخت ابتدا به لبه تخت نزدیک شوید، سپس به یک پهلو دراز بکشید، در حالی که با دست ها ی خود به تحت فشار می آورید، سعی کنید همزمان که می نشینید پاها را از تخت آویزان کنید به این ترتیب اصلاً کمرتان خم نخواهد شد. در تمام این مدت باید یک پرتار یا فردی از اعضای خانواده شما را همراهی کند. وقتی از تخت خارج شدید با کمک واکر می توانید راه بروید ولی از نشستن طولانی خودداری کنید.



۳



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

راهنمای آموزشی

دیسکوپاتی و درمان

۱۲

واحد آموزشی سلامت

- پس از عمل جراحی رژیم غذایی خاصی ندارید فقط مراقب باشید اضافه وزن پیدا نکنید و اگر چاق هستید باید وزن خود را تحت نظر یک متخصص تغذیه کم کنید.
- محل برش جراحی شما باید خشک و بدون ترشح باشد، در صورت مشاهده هر نوع ترشح، قرمزی و زخم یا حساس شدن با جراح خود تماس بگیرید.
- چنانچه پزشک برای شما کمربند طبی کمرست و یا بريس تجویز کرده باشد تا زمانی که به شما توصیه شده (تا ۳ ماه) موقع خارج شدن از تخت باید از آن استفاده کنید.
- رفتن به مسافرت و بالا رفتن از پله ها با نظر پزشک معالج و با بستن کمربند آزاد است.
- هرگونه ضعف عضلانی بی حسی و مور مور شدن اندام ها را به اطلاع پزشک برسانید.
- چنانچه با دارو مرخص می شوید آن ها را به موقع استفاده کنید. بدون توصیه پزشک مقدار آنها را کم و زیاد نکنید و به عوارض داروها توجه کنید. همچنین به تاریخ ویزیت بعدی دقت کنید و در تاریخ و ساعت مقرر به درمانگاه یا مطب مراجعه نمایید.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،
خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۰۷۵۰۴۶۶-۸ و ۶۶۴۶۵۳۵۵

وب سایت: hospital.COMWWW.Madaen

منبع:

کد: ۹۵۰۱۰

۵

مراقبت از خود در منزل:

- فعالیت های خود را به مرور و در حد تحمل افزایش دهید، زیرا ۶ هفته طول می کشد تا بافت محل جراحی التیام یابد. بنابراین از فعالیت های که باعث کشیدگی و خمیدگی ستون فقرات می شود خودداری کنید.
- تا مدتی پزشک تعیین نموده رانندگی نکنید و تا ۳-۴ ماه از انجام کارهای سنگین و بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.
- پس از عمل جراحی کمر، از شنا کردن خودداری کنید. ولی در آب کم عمق راه بروید و از جکوزی استفاده نمایید.
- البته به عنوان یک اصل کلی انجام هرگونه ورزش باید با نظر پزشک متخصص باشد. طبق نظر پزشک معالج ورزش های برای تقویت عضلات شکم و کمر به شما آموزش داده خواهد شد. آن ها را مرتب انجام دهید.
- به هیچ عنوان از تشک های نرم بعد از عمل جراحی کمر استفاده نکنید. و پس از این عمل جراحی، از خوابیدن رو به شکم خودداری کنید.
- بهترین وضعیت خوابیدن، به پهلو، پاها کمی خم به داخل شکم، یک بالش زیر سر و یک بالش کوچک دیگری بین دو پا و در صورت خوابیدن طاقباز بالش زیر هر دو زانو قرار دهید.
- از پوشیدن کفش پاشنه بلند پرهیز کنید.

۴