



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

دیسک کمر

تهیه کننده: خانم زهرا راد

تایید کننده: خانم دکتر ساناز جوکارفوق

تخصص کنترل درد

منبع: کتاب برونر و سودارث مغز و اعصاب

ترجمه دکتر زهرا مشتاق و دکتر هادی احمدی

ویراست پانزدهم ۲۰۲۲

واحد آموزش ضمن خدمت

بیماری دیسک کمر که به آن فتق دیسک بین مهره‌ای یا دیسک دژنراتیو نیز گفته می‌شود، یک اختلال در دیسک‌های بین مهره‌ای ستون فقرات است که می‌تواند باعث درد شدید و مشکلات حرکتی اندام‌های فوقانی یا تحتانی شود. این بیماری به طور خاص بر عملکرد دیسک‌های بین مهره‌ای تأثیر می‌گذارد، که ساختارهای ژله‌ای هستند که بین مهره‌ها قرار دارند و وظیفه جذب شوک و تسهیل حرکت ستون فقرات را بر عهده دارند

مهمترین دلایل بیماری دیسک کمر:

۱. دژنراسیون دیسک (تخریب دیسک): این فرایند طبیعی پیری است که در آن، با گذشت زمان و افزایش سن، مواد درون دیسک خشک و سفت می‌شوند، و قدرت جذب شوک و انعطاف‌پذیری دیسک کاهش می‌یابد. این مشکل می‌تواند به راحتی باعث ایجاد فتق دیسک یا ترک خوردگی آن شود.

۲. آسیب مکانیکی و فشار زیاد: فشار مکرر به دیسک‌ها از جمله بلند کردن اجسام سنگین یا حرکات ناگهانی، یا خم شدن اشتباه، می‌تواند باعث ایجاد فشار بر دیسک‌ها و آسیب به آن‌ها شود.

۳. وضعیت‌های بیولوژیکی و فیزیکی: مشکلاتی چون چاقی، ضعف عضلات پشتی و وضعیت بد بدن مانند نشستن در وضعیت نامناسب برای مدت طولانی، می‌تواند به فشار اضافی روی دیسک‌ها و آسیب به آن‌ها منجر شوند.

۴. عوامل ژنتیکی: برخی افراد به طور طبیعی دیسک‌های ضعیف‌تری دارند و مستعد آسیب‌های زودرس هستند. اختلالات ژنتیکی در ساختار کلاژن یا پروتئین‌های ساختاری دیسک‌ها می‌تواند موجب آسیب‌پذیری بیشتر در برابر فتق دیسک شود.

۵. **آسیب‌ها و حوادث :** ضربه‌ها، تصادفات رانندگی،

سقوط و ضربه‌های مستقیم به ستون فقرات می‌توانند به دیسک‌ها آسیب برسانند.

۶. **اختلالات متابولیک :** بیماری‌هایی مانند استئوپروز یا کاهش تراکم استخوان‌ها می‌توانند موجب شکنندگی دیسک‌ها و افزایش آسیب‌پذیری آن‌ها شوند.

علائم بالینی:

• **درد کمر :** رایج‌ترین علامت، درد شدید یا سوزشی است که در ناحیه کمر یا در نواحی دیگر مانند باسن، پاها و حتی انگشتان پا احساس می‌شود. این درد ممکن است با حرکت، سرفه یا عطسه تشدید شود.

• **درد گردن :** درد شدید یا سوزشی که در ناحیه گردن یا در نواحی دیگر مانند شانه، دست و انگشتان حس شود.

• **درد سیاتیک** درد به صورت درد تیرکشنده از پایین کمر تا پاها احساس می‌شود.

• **بی‌حسی و ضعف :** فشار به اعصاب می‌تواند باعث

بی‌حسی یا ضعف در پاها یا نواحی خاصی از بدن شود.

• از دست دادن یا کاهش رفلکس‌های طبیعی بدن در

ناحیه زانو یا مچ پا و مشکلات در حرکت دادن پا یا کمر

• بدتر شدن درد با حرکت یا خم شدن به جلو

مشکلات در کنترل ادرار و مدفوع: در موارد نادر و شدید

، فشار بر نخاع می‌تواند باعث از دست دادن کنترل بر

مثانه و روده شود.

تشخیص:

• تاریخچه بالینی: بررسی علائم و سوابق پزشکی بیمار.

• آزمایش فیزیکی: معاینه جسمی شامل ارزیابی قدرت

عضلانی، رفلکس‌ها و ارزیابی دامنه حرکت کمر.

• تصویربرداری:

الف : MRI یا تصویربرداری رزونانس مغناطیسی ساختار

دیسک‌ها و فشار بر اعصاب را به خوبی نشان می‌دهد.

ب : (CT SCAN) سی تی اسکن: مشکلات استخوانی و

استخوان‌های ستون فقرات به کار می‌رود.

ج: (X-ray) رادیوگرافی: مشاهده وضعیت استخوان‌ها و

مهره‌ها.

نکات مهم جهت جلوگیری از دیسک کمر :

• حفظ وزن سالم و پیشگیری از چاقی که فشار اضافی بر ستون فقرات وارد می‌کند.

• تقویت عضلات پشت و شکم برای حمایت بهتر از ستون فقرات.

• اصلاح وضعیت بدن در هنگام نشستن، ایستادن و بلند کردن اجسام.

• انجام تمرینات کششی و تقویتی به طور منظم.

• استفاده از تکنیک‌های صحیح برای بلند کردن اجسام سنگین.