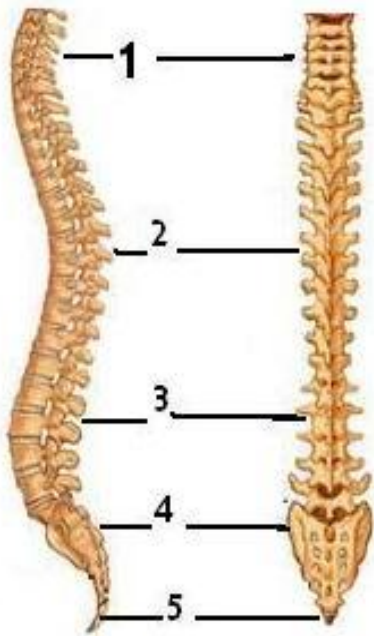
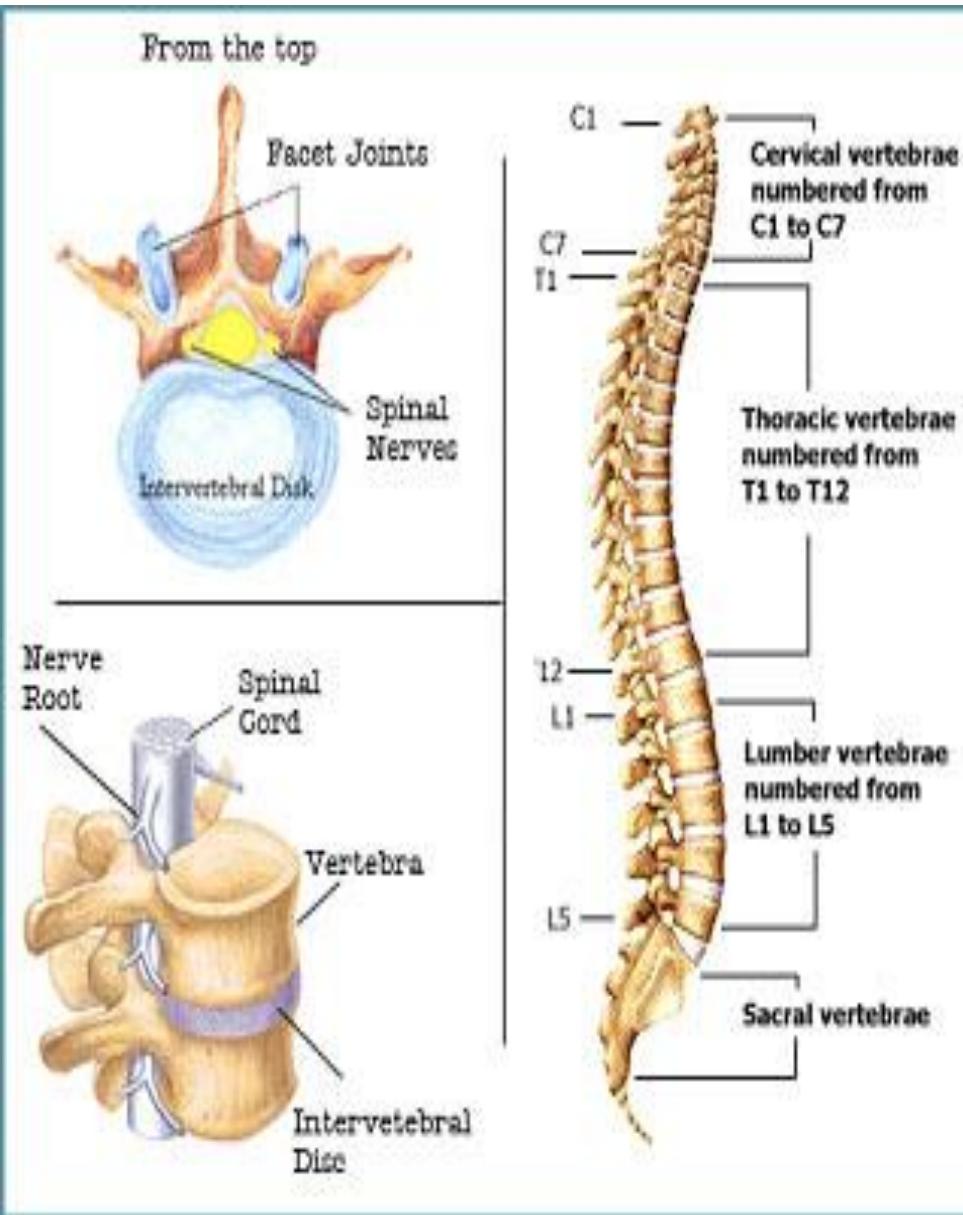


آناتومی ستون فقرات

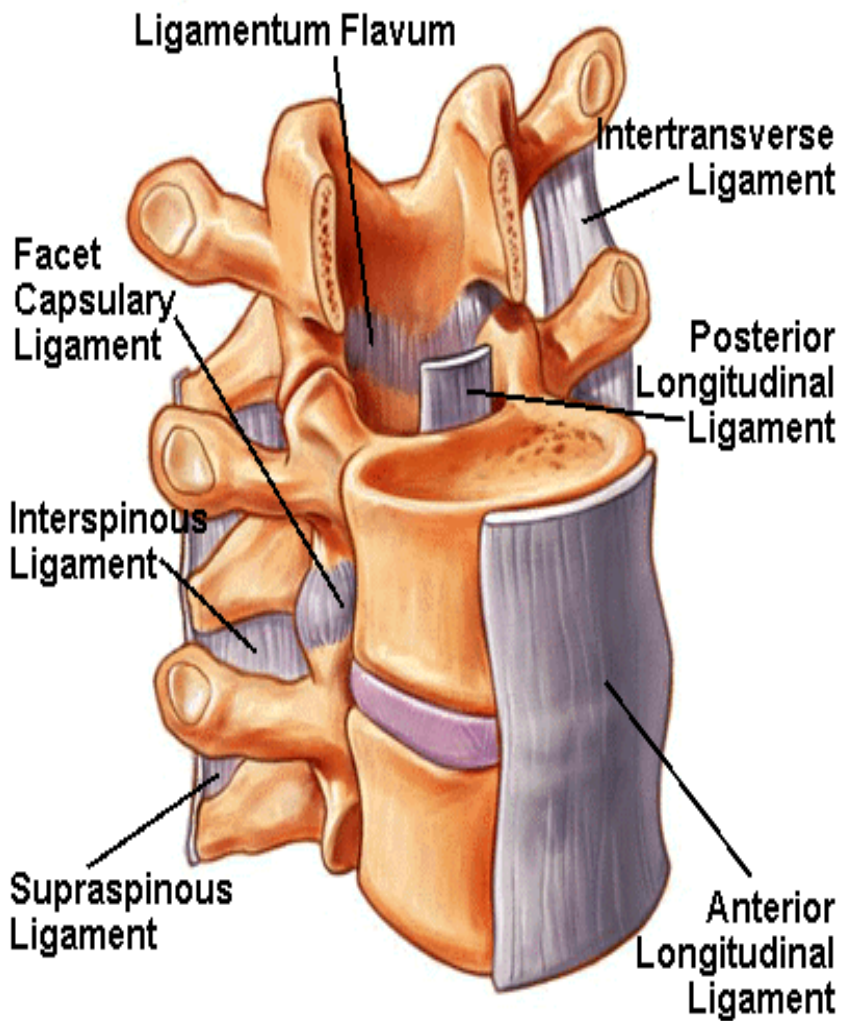
نمای خلفی ستون فقرات نمای طرفی ستون فقرات



قسمت جلویی ستون فقرات ، شامل اجسام مهره‌ای استوانه‌ای شکلی است که توسط دیسک‌های بین مهره‌ای از هم جدا می‌شوند و توسط رباط‌های طولی از جلو و عقب در کنار هم بطور ثابت قرار می‌گیرند. دیسک‌های بین مهره‌ای ، متشکل از یک هسته ژلاتینی مرکزی هستند که توسط حلقه غضروفی سفتی احاطه می‌شود.



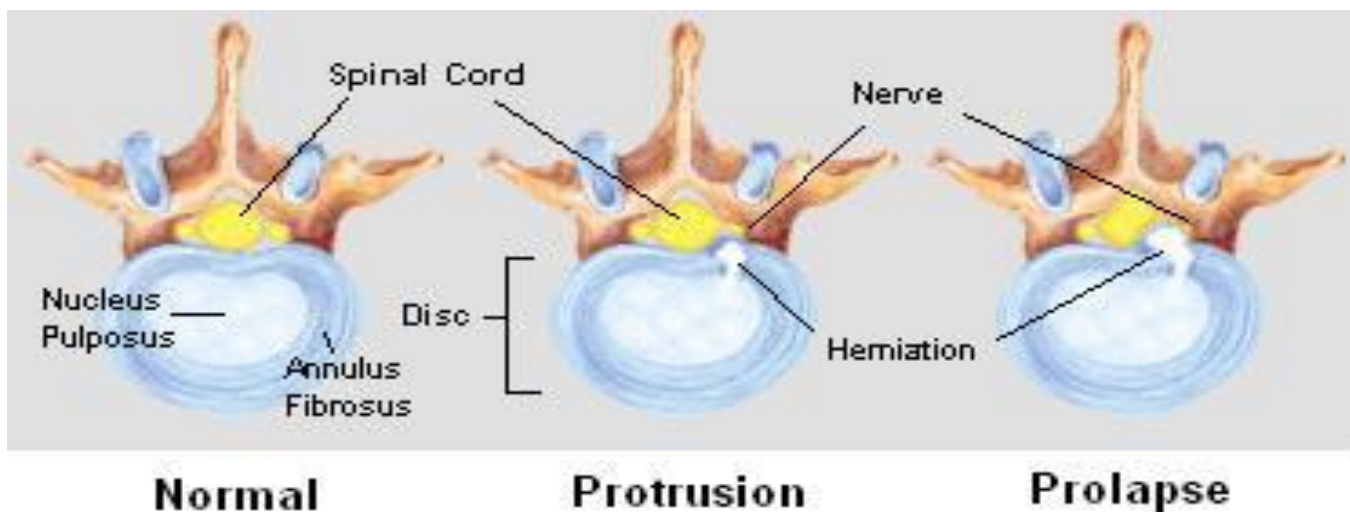
دیسکهای بین مهره‌ای کلا 4/1 طول ستون فقرات را تشکیل می‌دهند دیسکها در ناحیه گردن و کمر که حرکت بیشتری دارند، بزرگتر هستند. دیسکها الاستیک هستند و حرکت آسان مهره‌های استخوانی را بر روی یکدیگر امکان پذیر می‌کنند با افزایش سن خاصیت الاستیک دیسک کاهش می‌یابد.



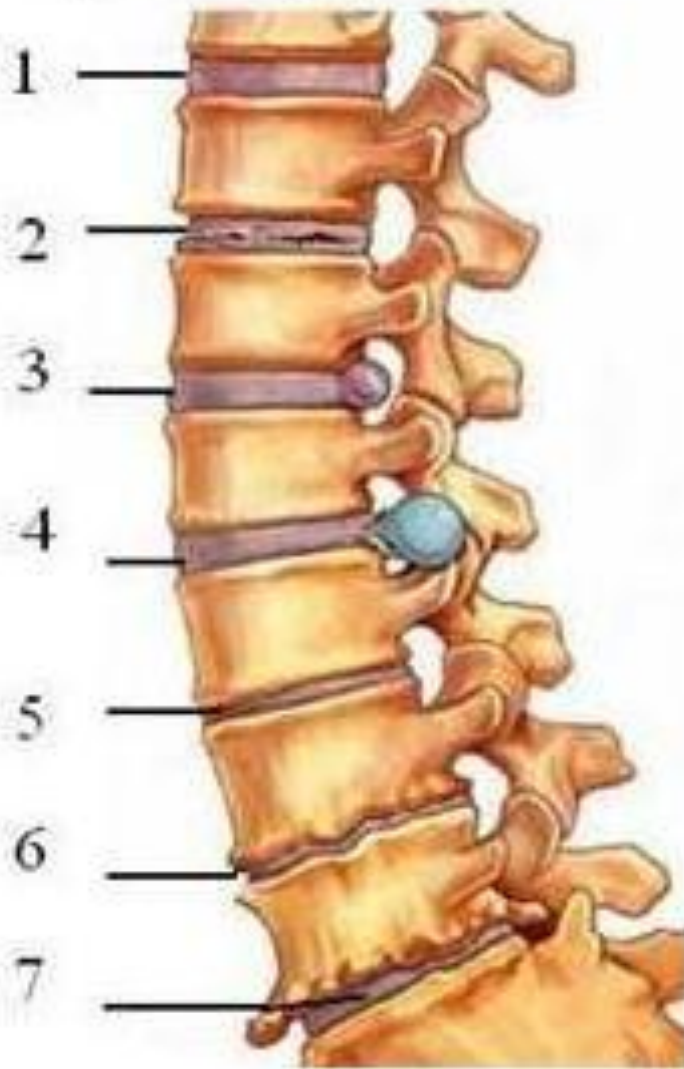
قسمت عقب ستون فقرات ، شامل قوسهای مهره‌ای و هفت زائده است. و از داخل این قوس ، نخاع عبور می‌کند. عمل قسمت عقب ستون فقرات ، حفاظت از طناب نخاعی و اعصاب موجود در مجرای نخاعی و تثبیت ستون فقرات بوسیله اتصالات عضلات و رباطهاست. رشته‌های عصبی از بین مهره خارج شده و به مناطق مربوطه خود عصب دهی می‌کنند

فتق دیسک بین مهره‌ای

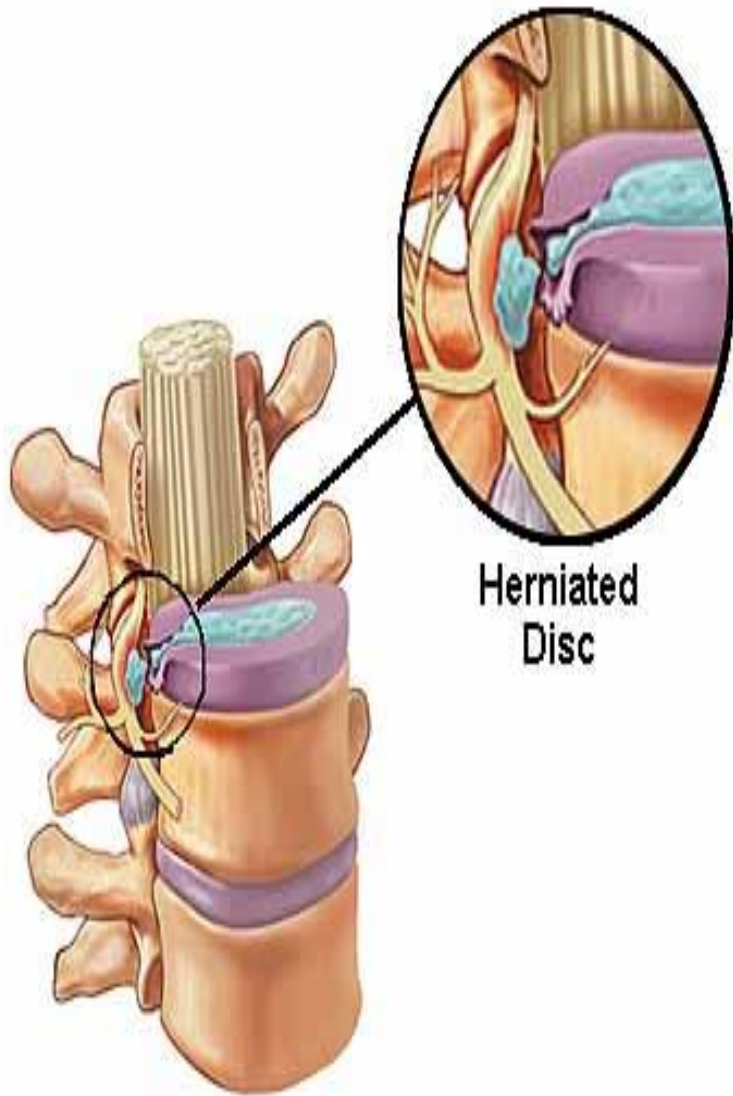
- به معنای آزاد شدن بخش مرکزی دیسک از قسمت محیطی آن است.
- هر دیسک از دو قسمت تشکیل شده‌است که عبارتند از:
 - قسمت محیطی بنام آنولوس فیروزوس [۱]
 - قسمت مرکزی بنام هسته دیسک یا نوکلئوس پالپوزوس [۲].



نمونه هایی از اختلالات دیسک



دیسک‌های بین مهره‌ای انعطاف پذیر بوده و هر دیسک بین دو مهره قرار می‌گیرد. کشیدگی، بیچ خوردگی و فشار به ناحیه کمر که به عناصر پشتی ستون فقرات آسیب وارد می‌کند، می‌تواند به دیسک یا دیسک‌های بین مهره‌ای که در جلو بین دو جسم مهره‌ای قرار می‌گیرد نیز صدمه وارد کند.



هر دو قسمت محیطی و مرکزی دیسک آسیب پذیرند ولی اصطلاح فتق زمانی کاربرد دارد که قسمت مرکزی دچار آسیب شدید گردد که در این موارد، فتق با پارگی قسمت محیطی نیز همراه است. فتق هسته دیسک بین مهره‌های ممکن است در نتیجه اعمال نیروهای بیش از اندازه، نیروهای کم اما مداوم و مکرر بر روی دیسک و یا وجود آنولوس معیوب پیش آید.

برخی علائم شایع پارگی دیسک بین مهره ای در قسمت تحتانی کمر



- درد نواحی تحتانی کمر که به پشت رانها، پشت باسن، ران، ساق پا یا پا کشیده میشود. (در دسیاتیک) و معمولاً در اثر حرکت شدیدتر می شود.

- گرفتگی عضلات

- تشدید درد بر اثر کشیدگی فشارریشه های عصبی
(حرکت، سرفه، عطسه، بلندکردن اشیاء، یا زور زدن و دفع مدفوع، دو لا شدن و بالا آوردن مستقیم پا)

- از بین رفتن رفلکس های عمقی تاندون ها.

- حساسیت شدید در مسیر توزیع ریشه های عصب تحت تاثیر.

- از دست دادن اختیار ادرار و مدفوع ، فلج و تحلیل رفتن و ضعف کامل عضلات از عوارض احتمالی بیماری هستند.



علل مهم آسیب دیسکهای ناحیه پشت عبارتند از :

✓ چاقی



✓سن بالا



✓ ضربه

✓ آمادگی کم بدنی



✓ کفش پاشنه بلند: ارتفاع پاشنه کفش در ایجاد کمر درد بسیار مؤثر است و استفاده طولانی مدت از کفش‌هایی با پاشنه‌های بلندتر از 2 سانتی‌متر موجب بیماری‌های دیسک کمر شود.



✓ سیگار کشیدن: سیگار کشیدن باعث بروز کمردرد در افراد می گردد نحوه اثر سیگار روی بروز کمردرد به سه شکل می باشد:

1. کشیدن سیگار به مدت طولانی موجب ایجاد احتمالی برونشیت مزمن و سرفه مکرر می گردد. سرفه، باعث افزایش فشار داخلی شکم و در نتیجه افزایش فشار داخلی دیسک می شود افزایش مکرر فشار داخل دیسک ممکن است موجب پارگی دیسک کمر درد گردد.





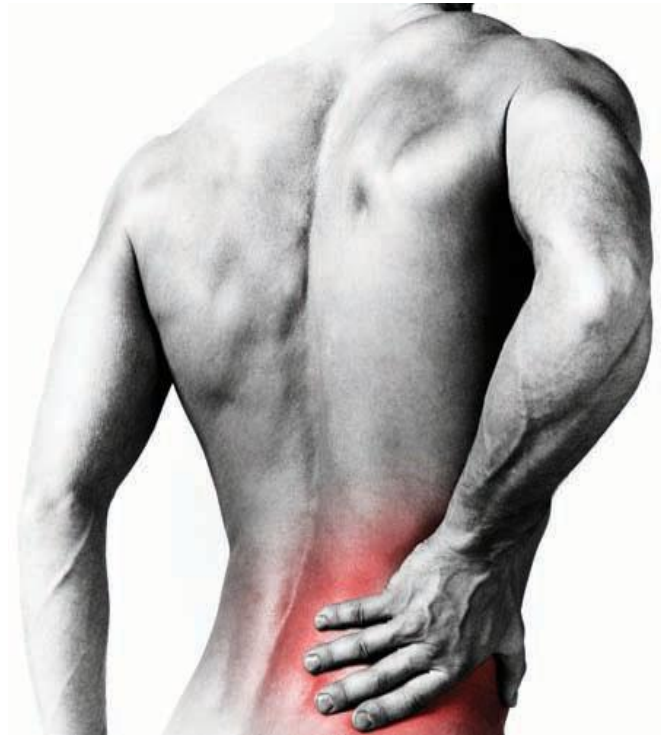
2. هم چنین موجب کم شدن مواد معدنی استخوانی می شود و در نتیجه استئوپروز حاصل می شود. حرکات روزمره موجب شکستگی های کوچک می گردد که خود منجر به کمردرد می گردد.



3. موجب کاهش جریان خون
جسم مهره و در نتیجه کاهش
تغذیه دیسک می گردد. کاهش
تغذیه دیسک موجب تخریب
دیسک شده احتمال بروز کمر
درد را افزایش می دهد.

فواید ورزش درمانی در درمان کمردرد

ورزش درمانی باعث درمان انواع مختلف کمردرد می شود ورزش تاثیرات مختلفی روی اعضاء بدن می گذارد که این تاثیرات دارای فواید درمانی زیادی هستند و به این شکل باعث درمان علت های اصلی کمردرد می گردد. اکنون به تعدادی از تاثیرات درمانی ورزش اشاره میکنیم.



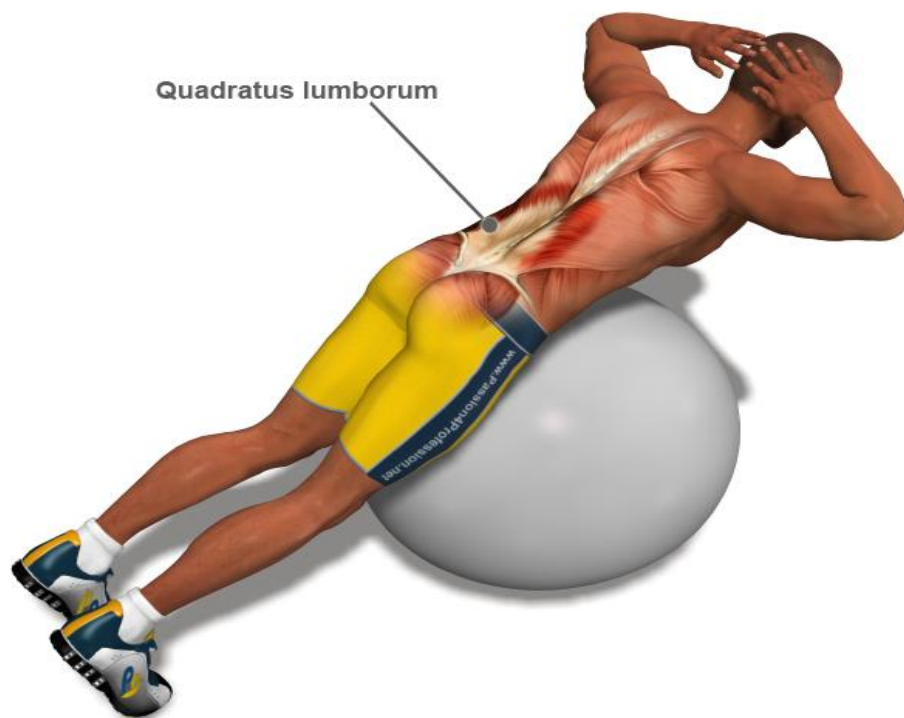
- ورزش منظم، باعث کاهش وزن افراد چاق و رسیدن به وزن متناسب می شود این موضوع فشار وارد بر کمر را کم کرده و باعث درمان کمردردهایی میشود که به خاطر اضافه وزن ایجاد شده اند.



- ورزش باعث بیشتر شدن انعطاف بدنی می گردد انعطاف بدنی ، توانایی حرکات در جهات مختلف را افزایش می دهد و کمردرد های حاصل از خشکی کمر را درمان می کند



- به وسیله ی ورزشهای مخصوص می توان عضلات شکم و کمر را تقویت کرد عضلات قوی از ستون فقرات محافظت می کنند و از آسیب دیدگی آن جلوگیری می نمایند عضلات نیرومند می توانند از دیسکهای آسیب دیده حفاظت کنند و کمردردهای حاصل از صدمات دیسک را درمان نمایند.



پیاده روی و دویدن آرام:

پیاده روی باعث کاهش وزن می شود پیاده روی در فضای باز و محیطی آرام و نشاط بخش باعث درمان کمردرد می شود.
روش انجام : پیاده روی را از مقدار کم (پنج دقیقه در روز) شروع کرده و اندک اندک آن را زیاد کنید و به نیم ساعت در روز برسانید. مقدار پیاده روی برای کاهش وزن باید از 20 دقیقه بیشتر باشد.



شنا و انجام حرکات در آب:

شنا یکی از ورزشهای مفید برای بسیاری از کمر دردها می باشد فشار آب روی عضلات بدن باعث قوی و مستحکم شدن آنها می شود آب باعث کاهش وزن بدن می گردد و فشار وارد بر ستون فقرات کم می شود از طرفی آب در برابر حرکات بدن مقاومت می کند و انجام حرکات نیاز به قدرت بیشتری دارند.



یوگا و فواید آن :

از طریق تمرینات مربوط به کمر و پا میتواند به بهبود دردهای کمری کمک کند یوگا باعث افزایش جریان خون در پایین کمر میشود و این ، فرآیند درمان فتق دیسک را کامل میکند.
تمرینات باید از ساده به مشکل باشد .



انجام حرکات روی صندلی

1. روی صندلی بنشینید و بدن را به سمت جلو خم کنید هنگام خم شدن به سمت جلو عضلات خود را راحت قرار دهید و شانه ها را به سمت جلو آزاد کنید و اجازه دهید دستان شما به طرف پایین کشیده شوند 5 ثانیه در این حالت قرار بگیرید ، سپس به حالت اول برگردید و 5 ثانیه صبر کنید ، این حرکت را سه بار تکرار کنید



2. روی صندلی نشسته و یک زانوی خود را بغل کنید و 10 ثانیه صبر کنید ، سپس زانوی دیگر را در بغل گرفته و 10 ثانیه صبر کنید این حرکت را پنج بار تکرار کنید



1. کرانچ : با زانوی خم روی زمین دراز بکشید ، دستها در پشت گوش
یا به صورت صلیبی بر روی قفسه سینه قرار دهید ، با انقباض
عضلات شکم کمر بند شانه را از روی زمین بلند کنید ، یک ثانیه نگه
دارید

و سپس به آرامی به پایین برگردید.
تکرار : 8 تا 12 بار



2. لمس انگشتان: تمام تمرینات مفید نیست برخی ممکن است درد را تشدید کند. لمس انگشتان پا در حالت ایستاده باعث اعمال فشار بر روی دیسک ها میشود و همچنان ممکن است باعث کشیدگی بیش از حد در عضلات کمر و پشت ران نیز شود



3. دراز و نشست : ممکن است فشار زیادی را بر روی دیسک ها اعمال کند



4. کشش عضلات همسترینگ :

بر روی پشت خود دراز بکشید ، یک زانو خم و حوله را زیر پای دیگر قرار دهید و زانورا صاف و با حوله به آرامی بالا بکشید، کشش ملایمی را در پشت پای خود حس میکنید برای حداقل 15 تا 20 ثانیه نگه دارید.
2 تا 4 تکرار برای هر پا



5. بالا بردن پا : برای تقویت عضلات شکم پیشنهاد میشود ولی باعث بدتر شدن درد کمر میشود . به جای این ، یک پا را صاف و پای دیگر را از زانو خم کنید ، پا صاف را به آرامی بالا بیاورید (حدود 16 سانت) اندکی نگه دارید و به آرامی برگردانید .
تکرار : 10 مرتبه برای هر پا



6. دیوار : به فاصله 25 سانت از دیوار بایستید سپس پشت خود را تا کمر به دیوار تکیه دهید به آرامی بلغزید تا زانو ها خم شود ، قسمت پایین کمر را با دیوار پرس کنید ، 10 ثانیه نگه دارید و به آرامی به حالت اول بازگردید .
تکرار : 8 تا 12 مرتبه



7. اکستنشن پشت : بر روی شکم دراز بکشید ، دستها را زیر شانه قرار دهید ، با اعمال نیرو توسط دست ها کمر بند شانه را از زمین بلند کنید، اگر این تمرین راحت است ، تا حدی شانه را بلند کنید که ارنج صاف شود 3 ثانیه نگه دارید و به حالت اولیه باز گردید . تکرار 5 تا 10 بار



8. سگ پرنده :

به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید ، عضلات شکم را سفت کنید ، یک پا را از پشت بالا ببرید و باز کنید ، 5 ثانیه نگه دارید و سپس پا را عوض کنید. هنگام بالا بردن پا ، بازوی مخالف را هم بلند کنید . تکرار : 8 تا 12 مرتبه برای هر پا



9. زانو به سینه :

با زانوی خم به پشت بخوابید ، یک زانو را به سینه برسانید و پای دیگر را ثابت نگه دارید ، قسمت پایین کمرتان را به زمین فشار دهید و این وضعیت را برای 15 تا 30 ثانیه حفظ کنید سپس زانو را پایین بیاورید و برای زانوی دیگر تکرار کنید .
تکرار : 2 تا 4 مرتبه برای هر پا



10. تیلت لگن :

با زانوی خم به پشت دراز بکشید پاها را بر روی زمین قرار دهید، شکم خود را با کشیدن به داخل و تصور اینکه ناف شما به سمت ستون فقرات حرکت میکند سفت کنید کمر شما به زمین پرس میشود . همراه با دم و بازدم آرام 10 ثانیه نگه دارید .
تکرار: 8 تا 12 مرتبه



11. پل زدن :

با زانوی خم به پشت دراز بکشید و فقط پاشنه را روی زمین قرار دهید با فشار باسن و پاشنه پا ، باسن را از روی زمین بلند کنید تا شانه ها ، باسن و زانو ها در یک خط قرار بگیرد ، برای 6 ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی باسن را پایین بیاورید و به مدت 10 ثانیه استراحت کنید. تکرار : 8 تا 12 مرتبه



12. بلند کردن وزنه :

معمولا به کمر فشار وارد نمیکند و در حقیقت ممکن است باعث تسکین دردهای مزمن کمری گردد. ولی زمانی که شما درد حادی در کمر دارید فشار اضافی به عضلات و لیگامنت ها ممکن است جراحات را افزایش دهد . از پزشک سوال کنید ایا وزنه بلند کنید و چه تمریناتی ؟



13. تمرینات هوازی :

باعث تقویت شش ها ، قلب و رگ های خونی میشود و به کاهش وزن نیز کمک میکند پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری به کاهش درد کمر کمک میکند . در صورتی که کمر شما آسیب دیده است شنا کنید زیرا آب بدن شما را حمایت میکند .





14. برخی از حرکات پیلاتس:
ترکیبی از کشش ها و تقویت
عضلات شکمی است که زیر
نظر یک مربی با تجربه ممکن
است باعث بهبود کمر درد
شود.



نتیجه گیری کلی

- نشستن طولانی مدت با درد کمر ارتباط مستقیم دارد.
- تا حد ممکن از جراحی استفاده نشود.
- افزایش آسیب دیدگی به عصب باعث کاهش بهبود بعد از عمل می شود.
- درمان سنتی، ترکیب ورزش و لیزر درمانی، یوگا و تمرین ادراکی باعث افزایش بهبود دیسک کمر میشود.
- میدهد تمرینات اکستنشن کمری همراه با کشش مکانیکی، بهبود درد بیمار را تسهیل و او را به سطح قبل بازگرداند.
- اثرات مثبت تقویت عضلات اکستنسور کمری بر روی درد در بعد از عمل جراحی، بازگشت به کار و قدرت عضلات پشت در بیماران مفید است.

منابع

- www.spine-health.com
- www.livestrong.com
- www.webmd.com
- www.raji.ir
- umanewsport.blogfa.com
- daneshnameh.roshd.ir
- azaroloum.parsiblog.com

