

اطلاعاتی در مورد تنگی نخاعی
درد کمر و پا هنگام راه رفتن؟



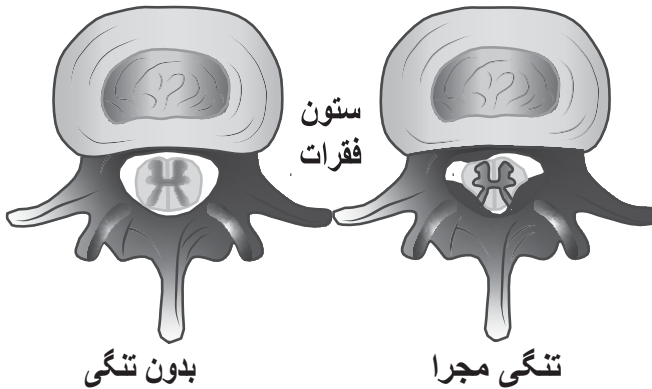
تنگی ستون فقرات کمری

تنگی نخاع چیست؟

تنگی نخاع اصطلاح پزشکی برای باریک شدن فضای ستون فقرات کمر شما که در آن اعصاب شما قرار دارند، است. این باریک شدن بخشی طبیعی از روند پیری است و لزوماً علائمی ایجاد نمی کند. در واقع، بسیاری از افراد این نوع تنگی را دارند اما هیچ علامتی ندارند. گاهی اوقات، این باریک شدن می تواند باعث کاهش جریان خون به اعصاب شود. به این لنگش نوروژنیک می گویند

- این اصطلاح پزشکی برای زمانی که اعصاب به اندازه کافی جریان خون به آنها نمی رسد استفاده می شود. این کاهش جریان خون بیشتر زمانی اتفاق می افتد که ستون فقرات شما، به مدت طولانی، ر موقعیت های خاصی مانند ایستادن قرار می گیرد. فقدان جریان خون در اعصاب می تواند باعث دردناک شدن آنها شود و این احتمالاً باعث درد، بی حسی و یا سوزن سوزن شدن پاها می شود.

تنگی نخاعی باریک شدن کانال نخاعی است



علائم معمول این امر چیست؟

شایع ترین علامتی که مردم توصیف می کنند، درد در ساق پا با، یا بدون کمردرد است. این درد معمولاً، مدتی پس از قرار گرفتن در وضعیت عمودی مانند ایستادن یا راه رفتن ظاهر می شود. این علائم اغلب در وضعیت کمی خمیده به جلو مانند هنگام نشستن، دوچرخه سواری یا هل دادن واگن بهتر است. این به این دلیل است که وضعیت های عمودی بیشتر جریان خون به عصب را کاهش می دهد (به دلیل باریک شدن) و خم شدن به جلو باعث می شود خون بهتر به عصب جریان یابد.

آیا می توان کاری برای کمک به این امر انجام داد؟

این وضعیت مضر نیست، اما اغلب می تواند بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد. تعدادی گزینه وجود دارد که می تواند به این درد کمر و پا کمک کند و فیزیوتراپ شما می تواند این گزینه های مختلف را با شما در میان بگذارد.

تحقیقات نشان می دهد که ورزش هایی وجود دارد که می توانید به طور منظم انجام دهید و می تواند منجر به بهبود قابل توجه علائم شود. در واقع در بسیاری از موارد، بهبودهایی که از این تمرینات ذکر شد به اندازه جراحی برای تنگی نخاع مفید بود.

فیزیوتراپیست شما این کتابچه را به شما داده است زیرا شواهد نشان می دهد که علاوه بر تمرینات، داشتن درک بهتر از آنچه باعث درد شما می شود و نحوه مدیریت آن به شما کمک می کند تا با درد کمتری به کارهایی که از انجام آنها لذت می برید بازگردید.

تنگی کانال نخاع به طور معمول هیچ مشکل جدی ایجاد نمی کند. برخی از علائم وجود دارد که هر کسی که کمردرد یا پا درد دارد باید به آنها توجه ویژه کند. اینها علائم عبارتند از:

-تغییرات جدید در عملکرد مثانه یا روده شما (خیس کردن خود، نیاز به هجوم ناگهانی به توالت، عدم اطمینان از اینکه آیا مثانه خود را به طور کامل تخلیه کرده اید یا خیر).

-تغییرات جدید در عملکرد جنسی

-کاهش توانایی شما در حس کردن مقعد یا ناحیه تناسلی (ممکن است نتوانید تفاوت بین باد معده یا مدفوع را احساس کنید یا هنگام پاک کردن خود با دستمال توالت، احساس مور مور یا سوزن سوزن شدن روی پوست خود، داشته باشید).

- کاهش وزن خیلی زیاد، ناگهانی و غیر قابل توضیح

-تعریق شبانه جدید (هنگامی که در طول شب، غرق در عرق از خواب بیدار می شوید).

اگر هر یک از 3 علامت اول را تجربه کردید، باید به بخش حوادث و اورژانس محلی خود مراجعه کنید. اگر یکی از دو علامت آخر را تجربه کردید، باید با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

اگر مطمئن نیستید که هر یک از این علائم را دارید، باید این موضوع را با پزشک عمومی (جی پی)، فیزیوتراپیست خود در میان بگذارید یا با شماره 24 ساعته ان اچ اس؛ 111 تماس بگیرید.

رژیم ورزش

1. تمرین خم شدن - پیشرفت از سطح 1 تا 4 در حد توان.

سطح 1 - شیب لگن

به پشت روی یک سطح صاف و ثابت دراز بکشید. زانوهای خود را به گونه ای خم کنید که پاهایتان روی سطح صاف باشند. تصور کنید که به آرامی پایه ستون فقرات خود را به سمت سقف بلند می کنید و به آرامی لگن خود را به سمت عقب متمایل می کنید. در حین انجام این کار باید کمر خود را به سمت زمین بکشید. سعی کنید این حالت را به مدت 20 ثانیه نگه دارید و مرتبه تکرار کنید.



سطح 2 - (خم کردن) زانو به سمت سینه

به پشت دراز بکشید و کمرتان شل باشد. سپس به کمک بازوهای خود، به آرامی یک زانو و سپس زانوی دیگر را به سمت قفسه سینه بکشید، به اندازه ای که راحت خم شوید. سعی کنید 10 ثانیه نگه دارید. به آرامی پاهای خود را یکی یکی به حالت اولیه شل کنید. مرتبه تکرار کنید.



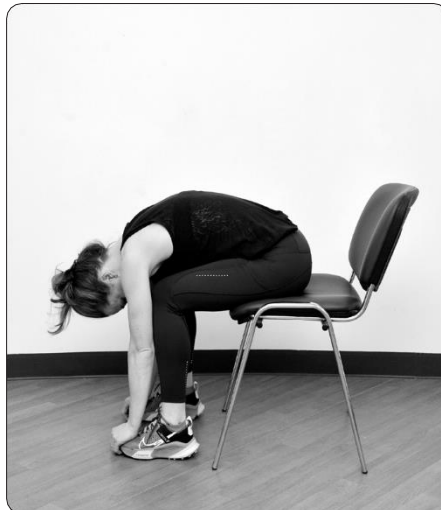
سطح 3 - دست ها و زانوها (گره عصبانی در پوزیشن کودک)

دست ها و زانوها را روی سطح ثابت در وضعیت میز قرار دهید. سپس به آرامی ستون فقرات خود را تا جایی که می توانید به سمت بالا ببرید. سپس همانطور که بازدم خود را بیرون می دهید، به آرامی باسن خود را، به سمت عقب ببرید و روی پاشنه های خود به مدت 10 ثانیه نگه دارید و سپس به حالت شروع بازگردید. مرتبه تکرار کنید.



سطح 4 - در حالت نشسته خم شدن به جلو

روی یک صندلی ثابت بنشینید و پاهای خود را روی زمین قرار دهید. تا جایی که احساس می کنید به آرامی به سمت زمین خم شوید. 5 ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی به موقعیت شروع بازگردید و مرتبه تکرار کنید.



1. ورزش هوازی

روزانه 20 دقیقه ورزش هوازی انجام دهید. این تمرینی باعث گرمی عرق و تنگی نفس شما می شود برای شروع متوجه خواهید شد که تمرین خم شدن به جلو مانند بالا رفتن از پله یا دوچرخه سواری آسان تر خواهد بود و بنابراین شما باید در ابتدا با این ورزش ها به مدت 20 دقیقه شروع کنید. وقتی که احساس کردید که این تمرین ها برای شما آسان شده، شروع به کاهش تمرینات خمیده به جلو کنید و به تدریج پیاده روی روی یک سطح صاف را به فعالیت های روزانه خود اضافه کنید. به مرور زمان پیاده روی خود را بیشتر کنید، تا زمانی که به طور کامل، 20 دقیقه پیاده روی کنید.



1. تقویت اندام تحتانی (4 تمرین)

بالا بردن پا از پهلو

به پهلو دراز بکشید پای خود را در حدود 30 سانتی متر یا کمی بیشتر از زمین به سمت بالا بلند کنید و مطمئن شوید که پای خود را کمی به سمت عقب نگه دارید. 5 ثانیه خود را در این حالت نگه دارید و سپس به آرامی پا را پایین بیاورید. مرتبه تکرار کنید.

پل زدن

به پشت دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید به طوری که پاهایتان صاف روی زمین باشد. به آرامی عضلات شکم خود را سفت کنید تا کمرتان صاف شود. سپس به آرامی باسن خود را تا جایی که می توانید بالا بیاورید. هدف این است که یک خط مستقیم از باسن تا زانو و مچ پا داشته باشید. چند ثانیه نگه دارید. مرتبه تکرار کنید.



کشش زانو

در حالت نشسته پا

را به آرامی دراز کنید. برای چند ثانیه در وضعیت صاف نگه دارید. مرتبه تکرار کنید.



چمباتمه زدن (اسکوات)

در حالت ایستاده، زانوهای خود را تا نیمه خم کنید، انگار می خواهید روی صندلی بنشینید، پاهای خود را صاف روی زمین نگه دارید و چند ثانیه نگه دارید.

سپس به آرامی پاهای خود را صاف کنید. در صورت نیاز، دست خود را بر یک سطح ثابت (صندلی) قرار دهید. مرتبه تکرار کنید.



1. کشش اندام تحتانی (هر دو کشش)

کشش همسترینگ

به پشت دراز بکشید، سپس به آرامی یک زانو را به سمت قفسه سینه بکشید. با دست پشت زانوی خود را بگیرید، سپس به آرامی زانوی خود را صاف کنید. چند ثانیه نگه دارید. مرتبه تکرار کنید.



2. کشش عضله (خم کننده) لگن

به پشت دراز بکشید، یک زانو را به سمت سینه خود بکشید در حالی که پای دیگر را به آرامی روی لبه تخت بیاندازید. این را برای چند ثانیه نگه دارید. مرتبه تکرار کنید.



یا می توانید در حالت لانژ زانو بزنید و باسن خود را منقبض و جمع کنید. چند ثانیه نگه دارید. مرتبه تکرار کنید.



در طول تمام تمرینات مطمئن شوید که آرام و ریلکس هستید - در صورت نیاز از بالش برای راحتی استفاده کنید... و به یاد داشته باشید که نفس بکشید.

نکات مهم برای مدیریت درد هنگام بیرون رفتن!

1. اگر خم شدن به جلو، به درد کمر و پا کمک می کند، آن را استفاده کنید. وقتی درد شروع می شود، چرا سعی نکنید بایستید و به نرده ای تکیه دهید یا چند دقیقه روی یک نیمکت بنشینید تا درد دوباره برطرف شود؟

2. با لگن کج راه بروید - با جمع و منقبض کردن باسن خود، می توانید کمر خود را در وضعیت بازتری برای جریان خون قرار دهید و این کار، اغلب درد شما را هنگام راه رفتن یا ایستادن کاهش می دهد.

3. به یاد داشته باشید که حرکت کلی و وضعیت (پوزیشن) باسن شما می تواند در تسکین درد به شما کمک کند.

4. از مسکن های خود استفاده کنید! به یاد داشته باشید که تأثیر مسکن ها معمولاً زمان کوتاهی است و بنابراین برای تأثیر بهتر، مدت زمانی (یکساعت یا بیشتر) ، قبل از پیاده روی، آن ها را مصرف کنید.

5. کاهش وزن را در نظر بگیرید. این اغلب می تواند در تغییر مکانیک ستون فقرات و همچنین کاهش بار بر طریق ستون فقرات مفید باشد.

وضعیت تنگی کانال نخاعی مضر نیست اما می تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی شما داشته باشد. اگرچه این تمرینات می تواند به تعداد زیادی از افراد کمک کند تا علائم درد خود را مدیریت کنند، اما به همه کمک نمی کنند. اگر پس از انجام این تمرینات همچنان محدودیت راه رفتن به دلیل علائم مداوم و شدید پا دارید، ممکن است جراحی در ناحیه کمر برای شما مفید باشد.

در صورت نیاز به جراحی، ارجاع به بخش ارتوپدی یا جراحی مغز و اعصاب ممکن است برای شما، مناسب باشد.

با تشکر فراوان از مشارکت کلر مک کلوی و بکی دامفی ، در تهیه نسخه نهایی این کتابچه.

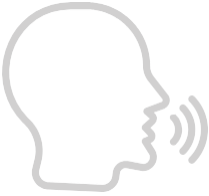
اطلاعات بیشتری می خواهید؟ لینک های زیر را بررسی کنید. 

<http://www.back.com/back-pain/conditions/lumbar-spinal-stenosis/index.htm>

 <http://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-about-your-back>

فیزیوتراپی اسکلتی عضلانی

لطفاً تجربیات خود را، به صورت محرمانه با ما در میان بگذارید.



1

عکس ها در
گوشی خود باز
کنید

2

گوشی خود را
روی کد کیو
آر نگه دارید

3

نظر سنجی را باز کنید

4

نظرات خود
را با ما
درمیان
بگذارید