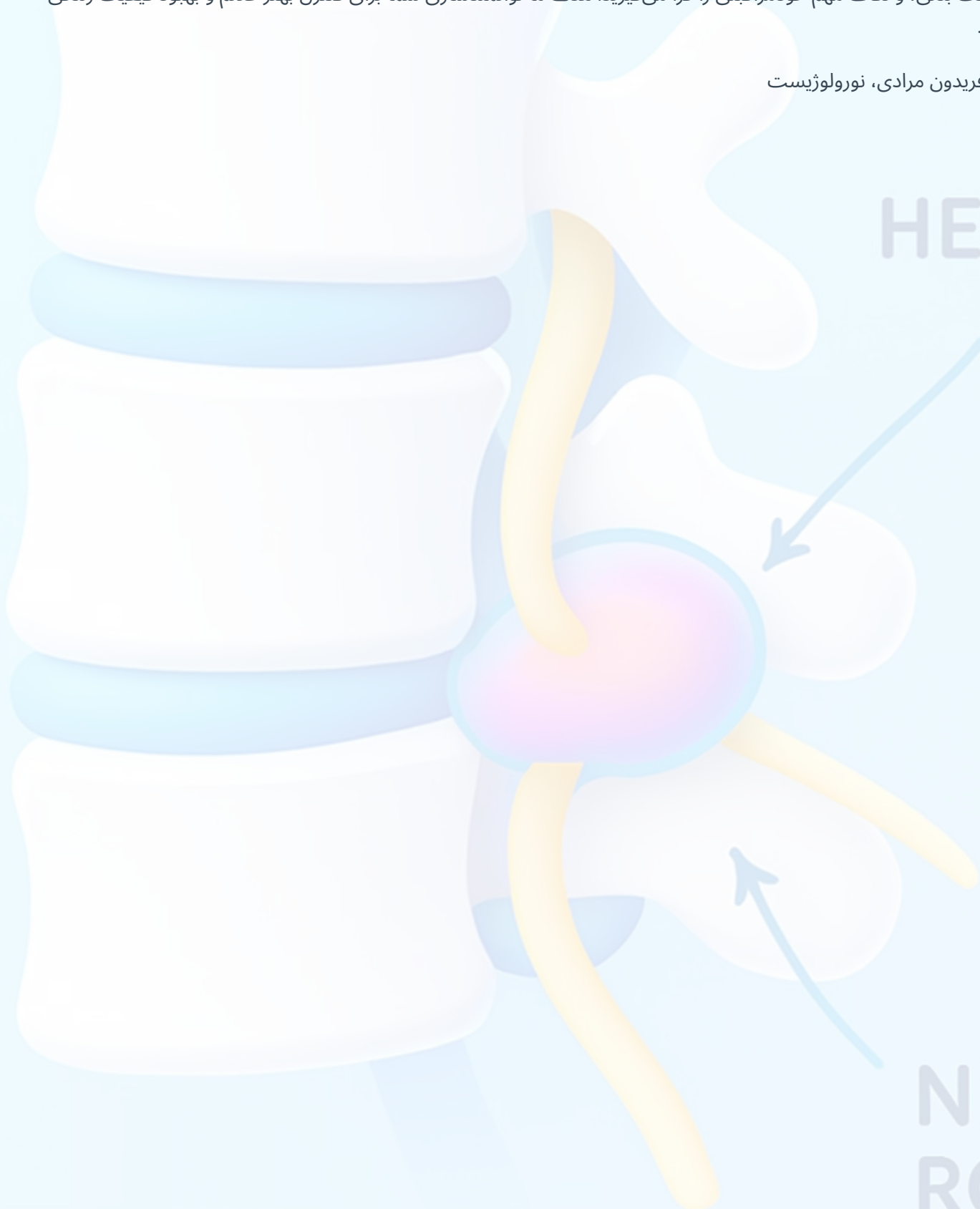


آشنایی با دردهای رادیکولوپاتی و دیسکوپاتی گردنی و کمری: علل، علائم و تشخیص

این راهنمای آموزشی به منظور کمک به بیماران مبتلا به دردهای رادیکولوپاتی و دیسکوپاتی گردنی و کمری تهیه شده است. در این مجموعه، با علل و علائم این بیماری‌ها آشنا می‌شوید و روش‌های غیر دارویی مدیریت درد، تمرینات اصلاحی، اصول صحیح وضعیت بدنی، و نکات مهم خودمراقبتی را فرا می‌گیرید. هدف ما توانمندسازی شما برای کنترل بهتر علائم و بهبود کیفیت زندگی است.

دکتر فریدون مرادی، نورولوژیست



HERN
DI

NERV
ROO

تمرینات و حرکات اصلاحی برای تقویت عضلات گردن و کمر

تقویت عضلات ستون فقرات، نقش مهمی در کاهش فشار بر دیسک‌ها و ریشه‌های عصبی دارد. انجام منظم این تمرینات به کاهش درد و بهبود عملکرد کمک می‌کند.

1

تمرینات گردن

- کشش عضلات گردن: سر را به آرامی به سمت شانه خم کنید تا کشش را در طرف مقابل احساس کنید. ۲۰ ثانیه نگه دارید.
- چرخش کنترل شده: چانه را به آرامی به سمت شانه بچرخانید. ۵ بار در هر طرف تکرار کنید.
- تقویت عضلات عمقی: در حالت دراز کشیده، سر را از روی زمین ۱-۲ سانتی‌متر بلند کنید. ۱۰ ثانیه نگه دارید.

2

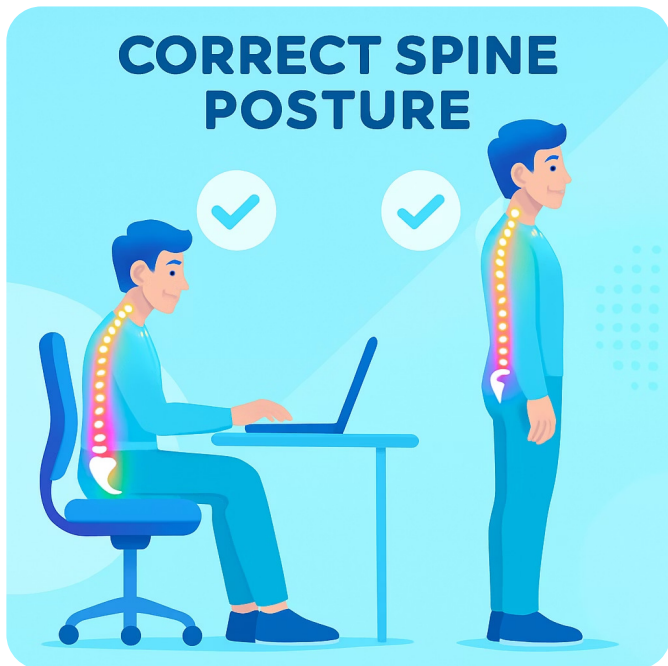
تمرینات کمر

- پل زدن: در حالت خوابیده به پشت، زانوها را خم کنید و باسن را از زمین بلند کنید. ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- گربه-شتر: روی چهار دست و پا، کمر را به سمت بالا و پایین خم کنید. ۱۰ بار تکرار کنید.
- پلانک: روی آرنج‌ها و انگشتان پا بدن را صاف نگه دارید. با ۱۰ ثانیه شروع کنید و به تدریج افزایش دهید.

این تمرینات را با شدت کم شروع کنید و به تدریج افزایش دهید. در صورت افزایش درد، تمرین را متوقف کنید. برای بهترین نتیجه، روزانه ۱۰-۱۵ دقیقه به این تمرینات اختصاص دهید.

دکتر فریدون مرادی، نورولوژیست

اصول صحیح نشستن، ایستادن و خوابیدن برای کاهش فشار بر ستون فقرات



وضعیت بدنی نامناسب می‌تواند فشار زیادی بر دیسک‌های بین مهره‌ای وارد کند و باعث تشدید درد شود. با رعایت اصول زیر، می‌توانید فشار وارده بر ستون فقرات را کاهش دهید:

نشستن صحیح

- از صندلی با پشتی مناسب استفاده کنید که قوس طبیعی کمر را حفظ کند.
- زانوها باید هم‌سطح یا کمی پایین‌تر از لگن قرار گیرند.
- هر ۳۰-۴۵ دقیقه، وضعیت خود را تغییر دهید و کمی راه بروید.

خوابیدن صحیح

- از تشک نیمه‌سفت استفاده کنید که انحناهای طبیعی بدن را حفظ کند.
- خوابیدن به پهلو با زانوها خم شده، بهترین وضعیت است.
- از بالش مناسب برای گردن استفاده کنید تا سر در امتداد ستون فقرات باشد.
- از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.

ایستادن صحیح

- وزن بدن را به طور مساوی روی هر دو پا توزیع کنید.
- شانه‌ها را به عقب و پایین نگه دارید.
- سر را در امتداد ستون فقرات قرار دهید، نه جلوتر.
- در هنگام ایستادن طولانی، یک پا را روی چهارپایه کوچک قرار دهید.

اصلاح وضعیت بدنی ممکن است در ابتدا دشوار باشد، اما با تمرین مداوم به عادت تبدیل می‌شود و به کاهش قابل توجه درد کمک می‌کند.

دکتر فریدون مرادی، نورولوژیست

روش‌های غیردارویی کنترل درد: گرما درمانی، سرما درمانی و ماساژ

روش‌های غیردارویی کنترل درد می‌توانند به عنوان مکمل درمان‌های پزشکی، به کاهش درد و بهبود عملکرد کمک کنند. این روش‌ها ساده، کم‌هزینه و در دسترس هستند.



ماساژ درمانی

ماساژ ملایم می‌تواند عضلات سفت را شل کند و جریان خون را بهبود بخشد. ماساژ را می‌توانید توسط یک متخصص یا با استفاده از توپ‌های ماساژ و وسایل مشابه در خانه انجام دهید. از فشار شدید بر نواحی دردناک خودداری کنید.



گرما درمانی

برای دردهای مزمن و کاهش سفتی عضلات مفید است. از کیسه آب گرم یا پد حرارتی به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه استفاده کنید. گرما باعث افزایش جریان خون، شل شدن عضلات و کاهش درد می‌شود. در موارد التهاب حاد از گرما استفاده نکنید.



سرما درمانی

برای کاهش التهاب و درد حاد مؤثر است. کیسه یخ را در پارچه بپیچید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی ناحیه دردناک قرار دهید. این کار را هر ۲ ساعت می‌توانید تکرار کنید. سرما درمانی برای ۴۸-۷۲ ساعت اول پس از آسیب یا شروع درد حاد مناسب است.



توجه: اگر دچار اختلالات حسی هستید، با احتیاط از گرما یا سرما استفاده کنید تا از آسیب پوستی جلوگیری شود. همچنین در صورت وجود التهاب حاد، تورم یا قرمزی، از گرما درمانی خودداری کنید.

دکتر فریدون مرادی، نورولوژیست

فعالیت‌های روزمره مناسب و فعالیت‌های پرخطر که باید از آنها اجتناب شود

انتخاب فعالیت‌های مناسب و اجتناب از فعالیت‌های پرخطر نقش مهمی در مدیریت دردهای ستون فقرات دارد. آگاهی از این موارد به شما کمک می‌کند تا زندگی فعال‌تری داشته باشید بدون اینکه درد را تشدید کنید.

فعالیت‌های پرخطر که باید از آنها اجتناب کرد

- بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۵ کیلوگرم)
- حرکات چرخشی ناگهانی در کمر یا گردن
- خم شدن طولانی‌مدت به جلو (مانند باغبانی)
- ورزش‌های پرتضربه مانند دویدن روی سطوح سخت
- فعالیت‌های با ریسک افتادن مانند اسکی یا اسکیت
- نشستن یا ایستادن طولانی‌مدت بدون تغییر وضعیت

فعالیت‌های مناسب و کم‌خطر

- پیاده‌روی در سطح صاف با کفش مناسب
- شنا کردن و تمرینات آبی
- دوچرخه‌سواری با تنظیم مناسب دوچرخه
- یوگا ملایم با تمرکز بر تقویت و انعطاف‌پذیری (با نظارت مربی)
- تای چی و تمرینات تعادلی
- استفاده از پله برقی یا آسانسور به جای پله در موارد درد شدید

روش صحیح بلند کردن اجسام

خم کردن زانوها (نه کمر)

نگه داشتن جسم نزدیک به بدن

توزیع وزن روی هر دو پا

استفاده از عضلات پا برای بلند شدن

روش غلط بلند کردن اجسام

خم کردن کمر با زانوهایی صاف

نگه داشتن جسم دور از بدن

چرخش کمر هنگام بلند کردن

استفاده از عضلات کمر برای بلند کردن

دکتر فریدون مرادی، نورولوژیست

برنامه خودمراقبتی و زمان مراجعه به پزشک در صورت تشدید علائم

مدیریت دردهای ستون فقرات نیازمند برنامه منظم خودمراقبتی است. همچنین آگاهی از علائم هشداردهنده که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارند، ضروری است.

کنترل وزن

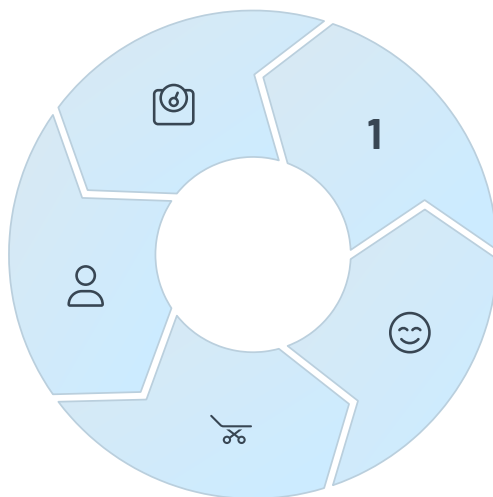
حفظ وزن متناسب فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می‌کند.

وضعیت بدنی

اصول صحیح نشستن، ایستادن و خوابیدن را رعایت کنید.

تمرینات اصلاحی

روزانه ۱۰-۱۵ دقیقه تمرینات تقویتی و کششی انجام دهید.



فعالیت منظم

روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط مانند پیاده‌روی یا شنا انجام دهید.

استراحت مناسب

بین فعالیت‌ها استراحت کوتاه داشته باشید و خواب کافی داشته باشید.



علائم هشداردهنده برای مراجعه فوری به پزشک

- بی‌حسی یا ضعف پیشرونده در دست‌ها، پاها یا ناحیه تناسلی
- اختلال در کنترل ادرار یا مدفوع
- درد شدید و ناگهانی که با استراحت بهبود نمی‌یابد
- درد همراه با تب، کاهش وزن غیرقابل توضیح یا سابقه سرطان
- درد شدید پس از ضربه یا سقوط
- سردرد شدید همراه با درد گردن و سفتی گردن

توصیه می‌شود حتی در صورت بهبود علائم، ویزیت‌های پیگیری با پزشک خود را ادامه دهید. پیشگیری و مدیریت مداوم، کلید کنترل موفق این شرایط است.

این راهنما جایگزین مشاوره پزشکی نیست. همیشه قبل از شروع هر برنامه ورزشی یا درمانی جدید با پزشک خود مشورت کنید.

دکتر فریدون مرادی، نورولوژیست