



ورزش های مناسب

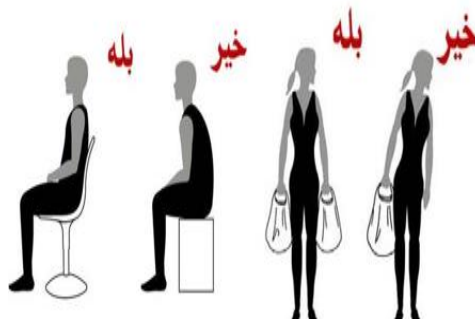
1- به شکم دراز بکشید، کف دستهای خود را روی زمین بگذارید، به آرامی سر و سینه خود را تا جایی که درد ندارید بالا بیاورید 5 ثانیه نگه دارید 10 بار تکرار کنید .



نشستن های طولانی مدت بدون بالش پشت کمر و یا خم شدن به جلو در حالت ایستاده و نشسته باعث تشدید علائم میشود .
استراحت و راه رفتن مختصر به ویژه در آب باعث بهبود نسبی می شود .



رعایت نکات زیر در فعالیت های روزانه توصیه می گردد:



دیسک بین مهره ای بصورت بالشتک یا صفحه ای بین دو جسم مهره در ستون فقرات قرار می گیرد . و جذب کننده فشارهایی است که به ستون مهره ها وارد می شود . بنابراین دیسک ها همانند یک کمک فنر ضربات وارده به ستون فقرات را خنثی می کنند .

فتق دیسک عارضه ایست که به علت ضربه یا بلند کردن جسم سنگین و یا گاهی خود به خود در ستون فقرات اتفاق می افتد و طی آن قسمت بیرون زده دیسک باعث فشار بر روی نخاع و ریشه های عصبی آن ، که پاها را عصب دهی می کند ، می گردد .

فتق دیسک معمولا بعد از ضربه با فعالیت هایی مانند بلند کردن یا هل دادن اجسام سنگین و یا خم شدن و چرخیدن ناگهانی بوجود می آید و باعث می شود قسمتی از دیسک به بیرون بیاید و قسمت بیرون زده دیسک به نخاع و ریشه های عصبی آن فشار وارد میکند و باعث درد و گزگز شدن در کمر و پا ها میشود .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

کمردرد ناشی از فتق دیسک بین مهره ای



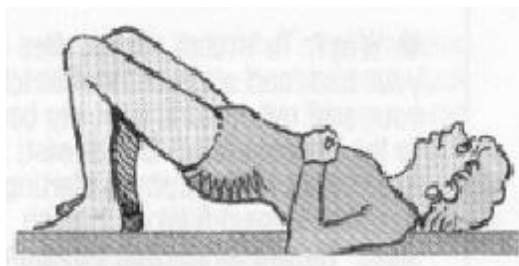
واحد آموزشی سلامت

با تایید و نظارت آقای دکتر علیزاده

متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

آبان ماه - 1401

4- به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید. باسن را به بالا کشیده و پل بزنید 5 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید.



در صورت داشتن سوال در منزل از ساعت 8 تا 14 (همه روزه
بجز روز های تعطیل) با شماره تلفن 028-33790620-27
داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

2- به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید. دو زانو را به هم چسبانده و زانوها را به آرامی به چپ و راست بچرخانید.

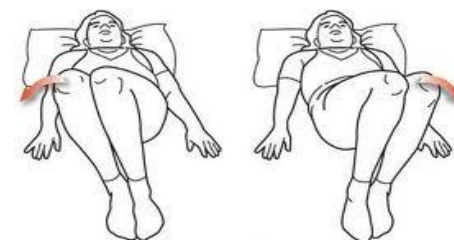


Fig. 22. Back-Lumbar rotation in non-weightbearing

3- به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید ستون مهره ها را به آرامی از ناحیه کمر و لگن به بالا و پایین ببرید 10 مرتبه تکرار کنید .

