

دیسک کمر از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که طیف گسترده‌ای از بیماری‌های کمر از جمله برجسته شدن دیسک، از دست رفتن آب دیسک، بیرون زدگی و پاره شدن دیسک را در برمی‌گیرد. دلیل دیسک کمر دقیقاً مشخص نیست، اما مهم‌ترین عواملی که باعث ایجاد آن می‌شود انجام کارهای فیزیکی سنگین، بلند کردن اجسام بدون داشتن آمادگی بدنی لازم، عدم انجام ورزش به صورت مداوم و همچنین ژنتیک است.

یکی از بهترین راه‌ها برای درمان این عارضه، اوزون تراپی است. اوزون تراپی کمر باعث کاهش التهابات دیسک و همچنین در بسیاری از موارد موجب درمان آن خواهد شد. از آنجا که بسیاری در ارتباط با علائم دیسک کمر و نحوه درمان آن آشنایی ندارند، در ادامه این مقاله بیشتر در این خصوص توضیح دهیم داد.

راه های تشخیص بیماری دیسک کمر

● دیسک کمر وجود چند مهره در ستون فقرات است. دیسک‌های کمر در واقع بین مهره‌های کمری که از جنس استخوان هستند، قرار گرفته‌اند. عملکرد دیسک به شکلی است که زمانی به طرف جلو و عقب یا طرفین خم می‌شویم، بتوانیم به راحتی چرخش داشته باشیم. در این بیماری معمولاً یک درد شدید ناگهانی در کمر و پشت پای افراد ایجاد می‌شود و گاهی در یک طرف بدن و گاهی در دو طرف بدن احساس خواهد شد. درد دیسک کمر اغلب در ناحیه عصب سیاتیک ظاهر می‌شود و این درد از کمر به پایین بیمار را درگیر می‌کند و به داخل لگن و پشت ران و ساق پا نیز انتشار می‌یابد.

● از دیگر راه‌هایی که می‌توانید به راحتی دیسک کمر را تشخیص دهید، زمانی است که به جلو و عقب خم می‌شوید، محدودیت حرکت ستون فقرات و ضعف عضلانی را در وجود خود احساس می‌کنید. چنانچه پارگی و در دیسک‌های کمر رخ داده باشد، از طریق ام آر آی می‌توانید اطمینان حاصل کنید که میزان پارگی و محل بیرون زدگی دیسک به چه میزان است.

● زمانی که دیسک کمر تشخیص داده می‌شود، بهترین راه استفاده از اوزون تراپی است. جراحی و راه‌های درمانی دیگر می‌توانند عوارض بسیاری داشته باشند. اما در روش اوزون تراپی کمر شما با کمترین میزان درد می‌توانید این عارضه خود را درمان کنید و در موارد حاد، این روش باعث کاهش التهابات خواهد شد.

مقالات بیشتر: [کاربرد تزریق پی آر پی + مزایا و معایب](#)



شایع ترین علائم دیسک کمر چیست؟

☛ افرادی که با بیماری دیسک کمر دست و پنجه نرم می‌کنند، معمولاً پس از دیدن یک سری علائم پیگیر درمان خود می‌شوند. مهمترین علائم این عارضه را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

- ☑ داشتن اختلال حرکتی از جمله ضعیف شدن عضله‌های اندام تحتانی
- ☑ داشتن درد شدید در اندام‌های تحتانی که بیشتر در عصب سیاتیک رخ می‌دهد.
- ☑ علائمی مانند گزگز، سوزش و خواب رفتن اندام‌ها به خصوص در اندام‌های تحتانی
- ☑ بی‌اختیاری و عدم توانایی در ادرار که به عنوان سندروم دم اسب شناخته می‌شود.

کلیک کن

فقط کافیہ یکبار تماس بگیرید



دکتر ناصح یوسفی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

شماره تماس ها

۰۹۰۳۹۲۹۰۵۹۹

۰۹۱۹۲۴۰۴۰۵۴

با وجود مواردی که اشاره شد، اگر بخواهیم به شایعترین علامت دیسک کمر اشاره کنیم، درد عصب سیاتیک از مهمترین علائم هشدار دهنده است که در بیشتر بیماران دیده می‌شود. یکی از راه‌هایی که می‌تواند به کاهش این علائم کمک کند، تزریق اوزون است. در روش اوزون تراپی کمر میزان اکسیژن آزاد شده بسیار زیاد است. به این ترتیب غلظت اکسیژن در محل فتق زیاد می‌شود و باعث تسکین درد بیمار خواهد شد.

چنانچه قصد دارید برای درمان این بیماری از طریق روش اوزون تراپی اقدام کنید، می‌توانید با کلینیک دکتر یوسفی در تماس باشید. کادر متخصص این مجموعه که دارای بهترین متخصصان توانبخشی و طب پزشکی هستند، می‌توانند با روش درمانی اوزون تراپی به طور مؤثر به درمان شما کمک کنند.

بیشتر بدانید: اوزون تراپی کمر چگونه است؟



بهترین روش درمان دیسک کمر

بیرون زدگی یا آسیب به دیسک کمر که در اثر حرکت‌های متناوب در انسان ایجاد می‌شود، در موارد حاد باعث از کار افتادگی افراد خواهد شد. بسیاری از بیماران نیز تجربه پارگی یا فتق دیسک را دارند. همین امر محدودیت‌های بسیاری در فعالیت‌های بدنی افراد ایجاد خواهد کرد. از رایج‌ترین روش‌های درمان دیسک کمر عمل جراحی است، اما این گزینه همیشه به عنوان آخرین گزینه مد نظر بیماران خواهد بود، چرا که نگرانی‌هایی در مورد عوارض آن وجود دارد و در بیشتر موارد نتیجه مطلوبی به همراه ندارد.

به همین دلیل در علم پزشکی از روش جدید اوزون تراپی استفاده می‌شود. اوزون تراپی کمر یکی از کم‌خطرترین روش‌هایی است که افراد می‌توانند از طریق آن برای کاهش درد یا رفع این بیماری اقدام کنند. تزریق اوزون در شرایطی که افراد با فتق دیسک، تنگی نخاع و سندروم جراحی شکست خورده مواجه هستند، انجام می‌شود و بیماران می‌توانند در کنار درمان‌های دیگر از جمله تزریق استروئید یا بیهوشی از این روش درمانی استفاده کنند.

اما مهم‌ترین چیزی که این افراد باید توجه داشته باشند انتخاب بهترین متخصص طب پزشکی و توانبخشی است، چرا که برخی از افراد به دلیل مراجعه به افراد غیرمتخصص، دچار عوارض جانبی از جمله عفونت ستون فقرات یا آسیب‌های قلبی و آمبولی ریه شده‌اند. برای اینکه از روند درمان خود در روش اوزون تراپی کمر اطمینان داشته باشید، کلینیک دکتر یوسفی یکی از بهترین مراکز درمان ستون فقرات و دیسک کمر است و شما بیماران گرامی می‌توانید زیر نظر بهترین متخصصان توانبخشی این مرکز، روند درمان خود را طی کنید.



خلاصه مطالب

دیسک کمر عارضه‌ای است که در اثر فشار به عضلات کمر به وجود می‌آید و به مرور زمان و بالا رفتن سن این دیسک‌ها دچار فرسایش خواهند شد. در مواردی نیز دیسک به دلیل آسیب دیدگی زیاد دچار پارگی و یا ترک خوردگی می‌شود و عوارض جانبی زیادی ایجاد خواهد کرد. شایع‌ترین علائم این بیماری، ایجاد درد در عصب سیاتیک است که با احساس درد در اندام‌های تحتانی همراه است. اکثر بیماران برای کاهش التهابات خود، از داروهای خوراکی و استروئیدها استفاده می‌کنند و معمولاً جراحی دیسک کمر آخرین گزینه درمان خواهد بود.

اما اگر به دنبال درمان کامل این عارضه هستید، اوزون تراپی یکی از بهترین روش‌ها است. روش اوزون تراپی کمر با تزریق گاز اوزون مولکول‌های التهابی را کاهش می‌دهد و همین امر باعث تسکین درد بیمار و در طولانی مدت باعث از بین رفتن دیسک خواهد شد. برای درمان و بهبود علائم دیسک کمر به روش اوزون تراپی، می‌توانید به متخصصان طب توانبخشی کلینیک دکتر یوسفی مراجعه کنید. کادر پزشکی این مرکز پس از هر جلسه درمانی، روند بهبودی بیماران را ارزیابی و بررسی می‌نمایند تا به بهترین شکل به درمان و کاهش علائم بیماری کمک کنند.

📄 برای دانلود pdf مقاله کلیک کنید.