

دلایل بروز پارگی دیسک کمر می‌تواند براساس سن افراد و میزان تحلیل غضروفها متفاوت باشد. پارگی دیسک یکی از مشکلات دردناک و پیشرونده است که می‌تواند در هر سن و هر جنسیتی رخ دهد. کهولت سن، می‌تواند خشک شدن دیسک‌های بین مهره‌ای و تحلیل و آسیب غضروفها و استخوان‌ها را تسریع می‌کند و احتمال پارگی دیسک را افزایش می‌دهد. تزریق پی آر پی می‌تواند در کاهش علائم این عارضه موثر باشد.

علائم پارگی دیسک کمر شامل درد در ناحیه کمر، لگن، پاها و حتی انگشتان پا است یا گاهی ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. عدم درمان این مشکل می‌تواند عوارض ناگواری چون فلج و ناتوانی حرکتی را به همراه داشته باشد. بنابراین، در صورت بروز درد در این نواحی، لازم است به یک متخصص مراجعه کنید تا علت درد مشخص شود. درمان پارگی دیسک با روش پی آر پی زانو بسیار کم عارضه تر از سایر روش‌های درمانی است و احتمال نیاز به جراحی را کاهش می‌دهد.

منظور از پارگی دیسک کمر چیست؟

پارگی دیسک کمر یک وضعیت پاتولوژیک است که در آن، دیسک میان مهره‌های ستون فقرات به دلیل شکاف یا شکاف‌هایی در حلقه دیسک، از محل خود خارج می‌شوند. این وضعیت باعث فشار بر روی اعصاب اطراف نخاع می‌شود، که در نتیجه می‌تواند منجر به درد، تورم و کاهش کارایی در ناحیه پایینی کمر شود.

علائم این وضعیت می‌تواند شامل درد در قسمت پایین کمر باشد که گاهی به پشت ساق پا هم کشیده می‌شود و با عبور از اعصاب سیاتیک، ممکن است باعث بروز درد سیاتیک شود.

[caption id="attachment_8783" align="aligncenter" width="600"]



منظور از پارگی دیسک کمر چیست؟[/caption]

شایع‌ترین دلایل بروز پارگی دیسک کمر

دلایل پارگی دیسک عمدتاً ناشی از فشار بر روی دیسک‌های ستون فقرات اتفاق می‌افتد. وقتی که دیواره ژله‌ای دیسک تحت فشار قرار می‌گیرد، ممکن است به دلایل مختلفی از جمله ضربه، بارگذاری بیش از حد، تحمیل نیروهای نامناسب یا فعالیت‌های خطرناک، شکستگی و پارگی دیسک اتفاق بیفتد. این پارگی باعث خروج مواد داخلی دیسک به بیرون محیط کانال نخاعی می‌شود. در نتیجه فشار بر روی اعصاب اطراف و نخاع به وجود می‌آید.

در صورت بروز پارگی دیسک کمر، ممکن است با علائمی مانند درد شدید در ناحیه پایینی کمر، درد شدید در پشت ساق پا که گاهی به عنوان درد سیاتیک شناخته می‌شود، تورم و کاهش کارایی در اندام‌های پایینی مواجه شوید.

یکی دیگر از دلایل بروز پارگی دیسک کمر، کهولت سن است. با عبور از جوانی و رسیدن به سنین بالاتر، دیسک‌های میان‌مهره‌ای از مایع خود از دست می‌دهند و خشک می‌شوند که این مسئله می‌تواند باعث ترک خوردن حلقه دیسک شود و در نتیجه پارگی پدید آید.

آسیب دیدگی نیز از دیگر دلایل پارگی دیسک است که معمولاً از ضربه‌های ناگهانی نظیر تصادفات، سقوطها یا زمین خوردن به وجود می‌آید.

فعالیت‌های سنگین نیز می‌توانند باعث ضعف بافت دیسک شوند و احتمال ابتلا به پارگی دیسک کمر را افزایش دهند.

نشستن یا ایستادن نادرست نیز می‌تواند فشار زیادی به ناحیه کمر وارد کند. در این صورت به طور طبیعی بافت دیسک را ضعیف می‌شود و در نتیجه پارگی دیسک را به همراه دارد. بنابراین، رعایت روش‌های صحیح نشستن و ایستادن، اجتناب از فعالیت‌های سنگین و حفظ سلامت عمومی بدن می‌تواند در پیشگیری از پارگی دیسک مؤثر باشد.

[caption id="attachment_8782" align="aligncenter" width="600"]



09192404054

دکتر یوسفی
په آر په و اوزون تراپه



prpiran.com

شایع‌ترین دلایل بروز پارگی دیسک کمر [caption]

روش های غیرتهاجمی برای درمان پارگی دیسک

برای درمان پارگی دیسک ، روش های غیرتهاجمی و بدون عارضه بسیار موثرتر از روش های دیگر هستند از جمله:

فیزیوتراپی: شامل انجام تمرینات و حرکات مناسبی که به تقویت عضلات پشتی و شکمی، افزایش انعطاف پذیری و کاهش فشار بر دیسک های فشرده کمک می کند. این تمرینات باید توسط یک فیزیوتراپیست حرفه ای انجام شود تا جلوی احتمال تشدید درد و آسیب بیشتر را بگیرد.

آب درمانی: استفاده از آب سرد یا گرم بر روی ناحیه درد می تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند. این روش معمولاً به عنوان راهکار درمانی مکمل به کار می رود و باید با توصیه پزشک استفاده شود.

داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAIDs): این داروها برای کاهش التهاب و درد مصرف می شوند. اما باید توجه داشت که استفاده مداوم از آنها نمی تواند به عنوان درمان بلندمدت مورد استفاده قرار بگیرد و با نظر پزشک مصرف شود.

داروهای شل کننده عضلات: در برخی موارد مصرف داروهایی که به عضلات کمک می کنند که کمتر اسپاسم شوند، می تواند در کاهش درد و تسکین علائم کمک کند. اما مصرف این داروها نیز باید توسط پزشک تعیین شود.

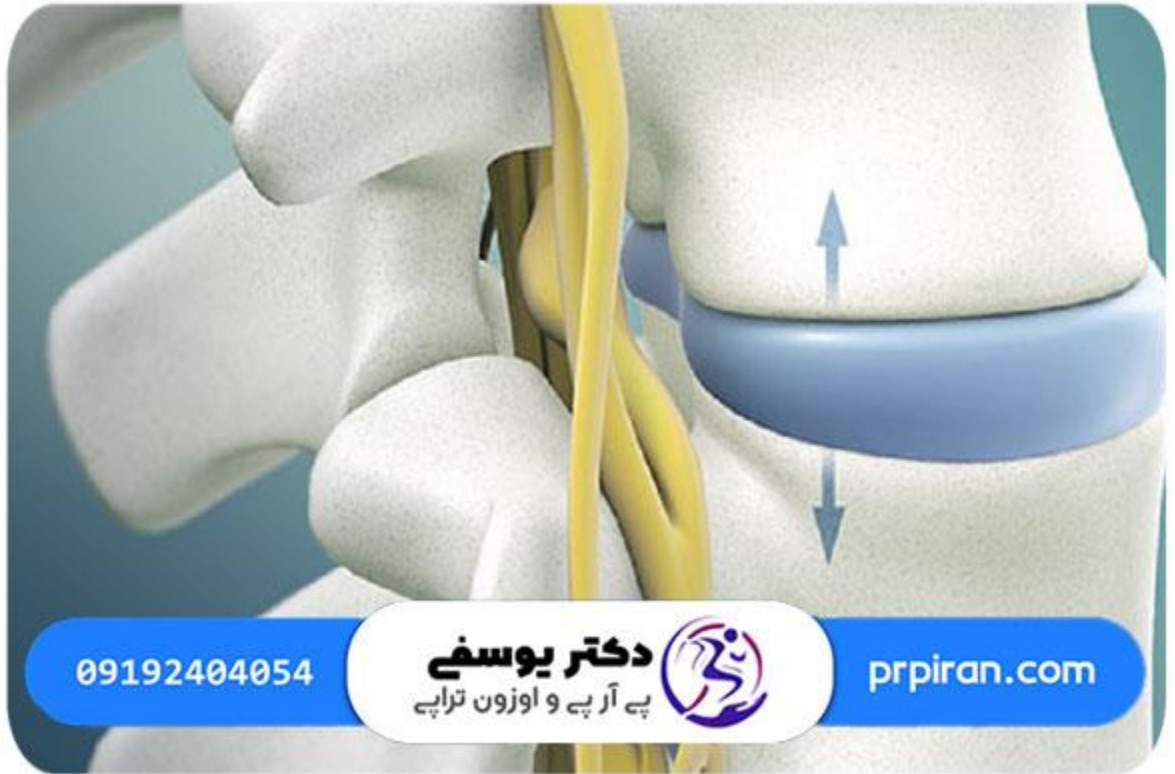
رعایت رژیم غذایی سالم و ورزش های نرم: مصرف مواد غذایی سالم و انجام ورزش های مناسبی که به تقویت عضلات پشت و شکمی کمک کنند، می تواند به بهبود علائم پارگی دیسک کمک کند.

تزریق پی آر پی برای درمان پارگی دیسک

تزریق پی آر پی برای درمان پارگی دیسک از مزایای مهمی برخوردار است. پی آر پی حاوی فاکتورهای رشد و عوامل بیوشیمیایی است که فرآیندهای ترمیم بافتی را تحریک کرده و به افزایش سلول های بافتی و تسریع در فرآیند ترمیم پارگی دیسک می کنند.

همچنین پی آر پی دارای **خاصیت ضد التهابی** است که می تواند در کاهش التهاب و درد ناشی از پارگی دیسک مؤثر باشد. این روش از منابع بدن بیمار برای تولید **PRP** استفاده می کند که خطر عوارض واکنش های ناخواسته را به شدت کاهش می دهد. از سوی دیگر تزریق PRP یک روش **غیرتهاجمی** است که نیازی به عمل جراحی ندارد و بیمار بدون بیهوشی می تواند از این روش برای درمان پارگی دیسک کمر استفاده کرده و بهبودی سریعتر را تجربه کند.

[caption id="attachment_8785" align="aligncenter" width="600"]



تزریق پی آر پی برای درمان پارگی دیسک [caption]

خلاصه مطالب

دلایل بروز پارگی دیسک کمر بر اساس سن هر شخص و میزان آسیب به غضروفها متفاوت هستند. دیسکهای کمر نقش مهمی در جلوگیری از فشار اضافی بر ستون فقرات و حفظ انعطاف پذیری آن دارند. با افزایش سن، خشک شدن و تضعیف دیسکها می تواند باعث پارگی و ترکهای در حلقه دیسک شود. ضربه های ناگهانی، انجام فعالیت های سنگین و نشستن یا ایستادن نادرست نیز از دیگر دلایل پارگی دیسک کمر هستند.

این وضعیت می تواند به درد و مشکلات مرتبط با فشار بر روی عصبها و نخاع منجر شود. تزریق پی آر پی به عنوان یک روش درمانی غیرتهاجمی می تواند بهبود فرآیند ترمیم بافتی را تسریع کند و با از بین بردن التهابات، درد مربوط به پارگی دیسک کمر را کاهش دهد. برای درمان علائم پارگی دیسک کمر می توانید به **کلینیک پی آر پی دکتر یوسفی در غرب تهران** مراجعه نمایید تا از آسیب نخاعی جلوگیری شود. برای دریافت مشاوره کافی است با شماره های مندرج در صفحه اصلی تماس حاصل نمایید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.