

**تفاوت سیاتیک با دیسک کمر چیست؟** درد سیاتیک ناشی از اعصاب سیاتیک است که از قسمت پایینی کمر تا ناحیه پشت پا ادامه دارد. این درد باعث احساس سوزش در پا، ضعف پاها، پرش غیر قابل کنترل پا می‌شود و گاهی ممکن است ناشی از پارگی دیسک کمر باشد. اما توجه داشته باشید که دیسک کمر و سیاتیک دو عارضه کاملاً متفاوت هستند.

عصب سیاتیک به اندازه قطر انگشت کوچک با ۵ ریشه عصبی است. این پنج ریشه از قسمت نخاع خارج می‌شود و در آخر آن به هم وصل می‌شوند تا عصب بزرگتر سیاتیک را تشکیل دهند و به سمت پایین در پاها ادامه می‌یابد. با تحریک عصب سیاتیک، درد زیادی در ناحیه پا احساس می‌شود. هر زمان که فشار بر اعصاب در مجاورت نخاع در اثر فتق دیسک ایجاد شود، ساختار و الگوی درد نیز متفاوت خواهد بود. تشخیص تفاوت سیاتیک با دیسک کمر معمولاً از طریق ام آر آی و تصویربرداری امکان‌پذیر بوده و پزشکان می‌توانند وضعیت استخوان‌ها، اعصاب و دیسک‌ها را مشاهده کنند.

## ● تفاوت سیاتیک با دیسک کمر چیست؟

شاید برای شما این سؤال به وجود آمده باشد که تفاوت سیاتیک و دیسک کمر چیست؟ سیاتیک یک عارضه نیست، بلکه یک عصب بزرگ است که از قسمت باسن و لگن شروع می‌شود تا پایین پا ادامه دارد. اختلال در عملکرد این عصب باعث می‌شود که احساس سوزش، مورمور و درد هنگام راه رفتن و نشستن داشته باشید.

اما دیسک کمر که به عنوان فتق دیسک یا فتق دیسک بین مهره‌ای نیز شناخته می‌شود، شرایطی است که یکی از دیسک‌های بین مهره‌ای آسیب می‌بیند یا به خارج از محیط طبیعی خود حرکت می‌کند. بیرون‌زدگی دیسک نیز می‌تواند باعث بی‌حسی، درد و ضعف در اندام‌های تحتانی کمر شود. تشخیص دقیق تفاوت سیاتیک و دیسک کمر بسیار اهمیت دارد، چرا که علائم این دو عارضه ممکن است مشابه باشد. اما روش‌های درمانی متفاوتی باید برای درمان آنها اتخاذ شود.

[caption id="attachment\_9220" align="aligncenter" width="600"]

تفاوت سیاتیک با دیسک کمر چیست؟[/caption]

## ● نشانه‌ها و علائم درد اعصاب سیاتیک

زمانی که ریشه‌های عصب سیاتیک تحت فشار قرار دارند، علائم سیاتیک بروز می‌یابد. در ادامه به برخی از مهم‌ترین نشانه‌های درد سیاتیک اشاره می‌کنیم.

- 1- دشواری در بالا بردن پا یا راه رفتن روی نوک پا
- 2- ضعف در قسمت عضلات لگن و ران
- 3- درد در قسمت لگن، داخل زانو، ران، ساق پا و باسن

### بیشتر بخوانید: سیاتیک چیست؟

- 4- از دست رفتن حس داخل ساق پا
- 5- کاهش انعطاف حرکتی زانو و مچ پا

## ● مهم‌ترین علائم دیسک کمر

دیسک کمر معمولاً به دو نوع شدید و خفیف تقسیم می‌شود و هر کدام علائم خاص خود را دارند. در مجموع می‌توانیم این نشانه‌ها را در موارد زیر خلاصه کنیم:

- 1- کمردرد هنگام عطسه، سرفه یا هر حرکت ناگهانی
- 2- درد شدید در قسمت پایانی کمر
- 3- ضعف و بی‌حسی در کمر و پاها
- 4- احساس سوزن‌سوزن ران پا
- 5- شدت درد هنگام ایستادن یا راه رفتن
- 6- درد پای راست در دیسک کمر
- 7- درد عمیق در ناحیه کمر
- 8- انتشار درد به پایین اندام تحتانی
- 9- افزایش شدت درد با نشستن یا خم شدن رو به جلو

## ● عوامل خطر سیاتیک و دیسک کمر

هنگام بررسی تفاوت سیاتیک و دیسک کمر حتماً باید به عوامل خطر ساز این دو عارضه توجه داشته باشید. دیسک کمر و درد سیاتیک ممکن است به صورت ناگهانی شروع شوند، اما علائم آن به تدریج ظاهر می‌شود. دیسک‌های ستون فقرات آب

زیادی در خود دارند و همین باعث می‌شود که دیسک‌ها انعطاف پذیر باشند. در نتیجه ضرباتی که به **ستون فقرات** وارد می‌شوند را جذب کنند.

از سمت دیگر زمانی که دیسک‌ها به عصب سیاتیک فشار وارد می‌آورند، راه رفتن برای فرد مشکل می‌شود و ممکن است نیاز به اقدامات جدی جهت **درمان سیاتیک** خود داشته باشند.

## ● شایع‌ترین علل ایجاد سیاتیک و دیسک کمر

برخی از عللی که باعث ایجاد سیاتیک و دیسک کمر در افراد می‌شود، عبارتند از:

جنسیت: مردان دو برابر از زنان در معرض دیسک کمر قرار دارند. در نتیجه احتمال ابتلاء آن‌ها به سیاتیک نیز بیشتر است.

حرکات تکراری اجسام: مشاغلی که در آن باید اجسام سنگین را بلند کنید، معمولاً بیشتر به سیاتیک و دیسک کمر فشار می‌آورند.

سن: گروه سنی ۳۵ تا ۵۰ سال بیشتر در معرض سیاتیک و دیسک هستند.

چاقی: زمانی که فشار بر روی ستون فقرات زیاد می‌شود، مهره‌ها و دیسک‌های کمر تحت فشار قرار دارند. همین باعث فشار بر روی سیاتیک نیز می‌شود.

## [بیشتر بخوانید: مرکز اوزون تراپی دیسک کمر دکتر ناصح یوسفی](#)

## ● درمان سیاتیک

در حال حاضر روش‌های مختلفی برای درمان عصب سیاتیک وجود دارد که شامل **مصرف داروهای ضد التهابی، داروهای شل کننده عضلات، درمان از طریق فیزیوتراپی و ورزش** است.

اگر فرد علائم بهبودی را از طریق این راهکارها مشاهده نکند، می‌تواند از طریق روش‌های **غیر تهاجمی** مانند **تزریق پی آر پی** را امتحان کند. در این متد جدید درمانی، **التهابات عصب سیاتیک** که می‌تواند ناشی از فتق دیسک باشد کاهش می‌یابد.

## ● درمان دیسک کمر

آخرین راه برای بهبود دیسک کمر، انجام **عمل جراحی** است. اما اگر شرایط فرد حاد نباشد، در مراحل ابتدایی می‌تواند از طریق روش‌های کم تهاجم از جمله **پی آر پی درمانی** برای رفع این عارضه اقدام کند.

👤 برای درمان سیاتیک و دیسک کمر از طریق این روش می‌توانید با **کلینیک دکتر ناصح یوسفی** به عنوان **بهترین مرکز پی آر پی در غرب تهران** تماس بگیرید.

## خلاصه مطالب

شاید برای شما این سؤال به وجود آمده باشد که تفاوت سیاتیک و دیسک کمر چیست؟ باید بگوییم که تفاوت بین بیرون زدگی دیسک و درد سیاتیک این است که سیاتیک در زمان کوتاهی برطرف و درمان می‌شود، اما دیسک کمر نیاز به مراقبت بیشتری دارد و می‌تواند نشان دهنده یک عارضه دائم باشد. اگر دیسک کمر درمان نشود تأثیر منفی بر کیفیت زندگی دارد و می‌تواند درد سیاتیک را نیز دوچندان کند.

جهت تشخیص تفاوت بین این دو عارضه می‌توانید از روش‌های عکسبرداری و ام آر آی اقدام کنید. برای درمان دیسک کمر و سیاتیک می‌توانید از روش‌های غیر تهاجمی نیز مانند تزریق پی آر بهره‌مند شوید. با انجام این روش طی چند جلسه علائم بهبود را مشاهده خواهید کرد. برای دریافت مشاوره‌های لازم در این زمینه با **کلینیک دکتر ناصح یوسفی** در ارتباط باشید تا شما را به بهترین شکل راهنمایی کنند.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید .