

# وقتی ستون بدن بیمار می‌شود!

اسکولیوزیس را می‌توان با تجویز بریس (ارتوز)، درمان‌های دستی کاپروپراکتیک و فیزیوتراپی بهبود بخشید. اما موارد شدید آن ممکن است به جراحی نیاز داشته باشند.

## کایفوزیس (قوز بیش از حد)

کایفوزیس به قوز بیش از حد ستون فقرات در ناحیه پشت قفسه‌سینه گفته می‌شود. این بیماری ممکن است در مشکلات استخوانی یا عضلانی، اختلالات مادرزادی، سوء تغذیه و کمبود ویتامین D، ضربه و... ریشه داشته باشد اما در بیشتر موارد به دلیل ضعف عضلات و عادت‌های اشتباه مثل نشستن، ایستادن و راه رفتن در وضعیت‌های نادرست ایجاد و تشدید می‌شود. از عوامل کایفوزیس در سنین بالا نیز می‌توان به فرسودگی غضروف‌ها، تحلیل دیسک‌های بین مهره‌ای، پوکی استخوان، شکستگی‌های استرسی (ترک‌های ریز استخوانی) بر اثر پوکی استخوان یا مصرف طولانی مدت کورتون و مولتیپل میلوما (نوعی سرطان استخوان) اشاره کرد. کایفوزیس در هر سنی می‌تواند بروز کند اما در خانم‌های میانسالی شایع‌تر است. این بیماری در نوزادان تا نوجوانان معمولاً به دلیل اختلالات ساختاری ستون فقرات و بیماری‌های مادرزادی و ژنتیکی ایجاد می‌شود. گوزپشتی در موارد خفیف بی‌علامت است اما در موارد شدید می‌تواند باعث درد، بدشکلی و عوارضی مثل درگیری اعصاب، اختلال عملکرد قلب و عروق، مشکلات تنفسی و اختلالات گوارشی شود. همچنین با اعمال فشار بر معده، اشتها را کم می‌کند و منجر به کاهش وزن بیمار می‌شود. برای تشخیص کایفوزیس و شدت آن به معاینه، تست و رادیولوژی نیاز است. در معاینه، بیمار باید از کمر به جلو خم شود تا پزشک با بغل، ستون فقرات را مشاهده کند. گوزپشتی و قوز ناشی از کایفوزیس در این وضعیت بیشتر مشخص می‌شود. علاوه بر اینها ممکن است به تست‌های عصبی یا نورولوژیک نیز نیاز باشد تا واکنش‌ها و قدرت عضلات بررسی شود. در رادیولوژی نیز اگر قوز بیش از ۲۰ تا ۴۵ درجه باشد، فرد مبتلا به کایفوزیس شناخته می‌شود. درمان کایفوزیس بر اساس سن بیمار، عامل بیماری و علائم همراه با آن انجام می‌شود. موارد خفیف این بیماری را می‌توان با استفاده از بریس‌های مخصوص، تمرینات تقویتی عضلات پشت و حرکات اصلاحی بهبود بخشید اما اگر قوز شدید باشد، فرد ممکن است به جراحی نیاز پیدا کند.

## لوردوزیس (گودی بیش از حد کمر)

افزایش گودی در ناحیه کمر تحت عنوان لوردوزیس شناخته می‌شود. البته این گودی ممکن است در ناحیه گردن نیز ایجاد شود. لوردوزیس معمولاً به علت عدم تعادل عضلانی، کاهش تحرک پذیری لگن و عادت‌های اشتباه مثل نشستن، ایستادن، خوابیدن و راه رفتن در وضعیت‌های نادرست ایجاد می‌شود. حرکات مکرر در ناحیه کمر نیز می‌تواند در فرسودگی مهره‌های کمر، درد و گودی کمر نقش داشته باشد. اختلاف قد پاها، چاقی، پوکی استخوان، گوزپشتی و التهاب دیسک‌های بین مهره‌ای از دیگر عوامل لوردوزیس هستند. این بیماری اغلب از سنین جوانی ظاهر پیدا می‌کند اما در موارد خیلی کم ممکن است به صورت مادرزادی نیز ایجاد شود. از علائم آن می‌توان به کمر درد و علائم مشابه با دیگر بیماری‌های عصب سیاتیک مثل گزگز و بی‌حسی در پاها و انگشتان پا اشاره کرد. معمولاً می‌توان گودی کمر را در این افراد مشاهده کرد. گودی کمر و شدت آن را می‌توان با انجام معاینه، بررسی محور حرکتی بدن، تست‌های ارتوپدی و نورولوژیک (عصبی) و تصویربرداری رادیولوژی تشخیص داد. این اختلال معمولاً با ورزش‌ها و حرکات اصلاحی و راهکارهای فیزیوتراپی بهبود می‌یابد. مصرف داروهای ضدالتهاب نیز به کاهش دردهای بیمار کمک می‌کند. برای پیشگیری از گودی کمر باید وزن را در محدوده طبیعی نگه داشت

## چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر درد ستون فقرات حاد و شدید باشد یا از زمان شروع آن ۳ روز گذشته و همچنان درد وجود دارد، فرد باید به پزشک مراجعه کند. در این موارد باید از خوددرمانی امتناع کرد و هر چه سریع‌تر مشکل را با پزشک در میان گذاشت.

جراحی ندارد.



**با آنا تومی ستون فقرات آشنا شوید**  
استخوان‌بندی بدن انسان از دو بخش اسکلت محوری و اسکلت اندام‌ها تشکیل شده است. این دو بخش به صورت مجزا از یکدیگر حرکت می‌کنند. اسکلت محوری شامل جمجمه، ۷ عدد مهره گردنی، ۱۲ عدد مهره قفسه‌سینه، ۵ عدد مهره کمری، استخوان خاجی، دنبالچه، دنده‌ها و جناغ سینه می‌شود. بین هر یک از مهره‌های ستون فقرات یک دیسک حاوی مایع وجود دارد. در مرکز هر دیسک یک عدسی ژلاتینی به نام «نوکلئوس پالپوزوس» قرار گرفته که توسط حلقه‌های فیبری پوشانده شده است. دیسک‌ها در واقع ضربه‌های عمودی وارد بر ستون فقرات را خنثی کرده و از آن محافظت می‌کنند. یکی دیگر از بخش‌های ستون فقرات، بافت رباطی است که دور تا دور ستون مهره‌ها را می‌پوشاند و از مفاصل محافظت می‌کند. عضلات، بخشی دیگر از این دستگاه هستند که استخوان‌ها را به یکدیگر متصل می‌کنند و امکان تحرک به آنها می‌دهند.

## بیماری‌های عفونی

عفونت استخوان یا استئومیلیت بر اثر عواملی مانند باکتری، قارچ و ویروس به صورت حاد ایجاد می‌شود و معمولاً از قسمت‌های دیگر بدن و از طریق خون به ستون فقرات انتشار پیدا می‌کند. تشخیص این عفونت اغلب دشوار است، به خصوص اگر تاریخچه کافی از بیمار فراهم نباشد. عفونت ستون فقرات در صورت عدم درمان می‌تواند بسیار آسیب‌زننده باشد. حتی می‌تواند استخوان را به طور کامل تخریب کند و باعث بی‌ثباتی در ستون فقرات شود. عفونت ستون فقرات می‌تواند اعصاب را هم درگیر کند و باعث بروز علائمی مثل درد شدید، تب، کاهش وزن، گرفتگی عضلانی، گزگز و مورمور و علائم شبیه سیاتیک شود.

## بیماری‌های التهابی

بیماری‌های التهابی مثل روماتیسم از دیگر عوامل درد در ستون فقرات هستند. روماتیسم مفصلی نوعی بیماری خودایمنی است که بر اثر حمله سیستم ایمنی بدن به بافت غضروفی مفاصل ایجاد می‌شود. در این بیماری، مفصل تخریب شده و درد و التهاب برای بیمار ایجاد می‌شود. التهاب و درد در مفاصل ستون فقرات می‌تواند بر اثر حرکت‌های مکرر نیز ایجاد شود. در این موارد، درد معمولاً با استراحت، کمپرس یخ و داروهای ضدالتهاب، تسکین پیدا می‌کند. با تقویت عضلات ناحیه مورد نظر نیز می‌توان از عود التهاب جلوگیری کرد.

## دردهای ارجاعی

دردهای ستون فقرات به خصوص ناحیه کمر در بعضی موارد می‌تواند به دیگر ارگان‌های بدن مرتبط باشد. برای مثال بزرگی خوش‌خیم پروستات، فتق، مشکلات رحم و تخمدان، سنگ کلیه، اختلالات کیسه صفرا و... همگی می‌توانند باعث ارجاع درد به ستون فقرات شوند. ریشه‌یابی این گونه دردها به دقت بالا، شرح حال و معاینه کامل و اطلاع از تاریخچه بیمار نیاز دارد. برای مثال اگر فرد همزمان با درد کمر دچار اختلال در دفع ادرار باشد باید از لحاظ سنگ کلیه نیز بررسی شود. درد مربوط به کیسه صفرا نیز می‌تواند در بعضی موارد به کتف و دست چپ انتشار پیدا کند و علائمی شبیه سکتة قلبی داشته باشد.

## اختلالات عضلانی

اختلالات عضلانی مثل گره‌های عضلانی، ضعف و گرفتگی‌های عضله معمولاً نشان‌دهنده عادت‌های اشتباه و حرکت کردن به شیوه نادرست است. گرفتگی‌های عضلانی در اختلالات دیسک‌های بین مهره‌ای بسیار رایج هستند. وقتی دیسک دچار بیرون‌زدگی می‌شود، عضله برای محافظت از آن و جلوگیری از تشدید بیرون‌زدگی، وارد اسپاسم و

گرفتگی می‌شود. در این موارد نباید از داروهای شل‌کننده عضله استفاده کرد زیرا شرایط را وخیم‌تر می‌کنند. عدم تقارن و تعادل بین عضلات در گودی یا صافی بیش از حد کمر نیز می‌تواند باعث درد و ناراحتی در ستون فقرات شود. برای مثال در گودی بیش از حد کمر معمولاً عضله سوئز خاصه‌ها فعال‌تر از حد طبیعی است یا در صافی بیش از حد کمر، عضله پشت ران فعال‌تر از میزان لازم است. این مشکلات و درد ناشی از آنها اغلب با حرکات اصلاحی برطرف می‌شوند.

## فیبرومیالژیا

فیبرومیالژیا نوعی بیماری روان‌تنی یا سایکوسوماتیک است که باعث ایجاد نقاط ماشه‌ای و درد در ۱۱ ناحیه از بدن می‌شود، از جمله گردن، شانه‌ها، آرنج، میچ، کمر، زانو و... این بیماری تشخیص فیزیکی ندارد و بیشتر بر اثر استرس و اضطراب، افسردگی و عوامل روانی ایجاد می‌شود. علائم فیبرومیالژیا معمولاً با ورزش و روش‌های تمدد اعصاب بهبود می‌یابد.

## نشانگان خروجی قفسه سینه

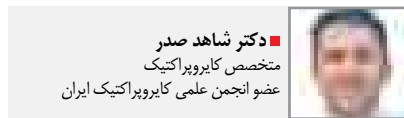
نشانگان خروجی قفسه سینه او تورا سیک اوت لت نشانگان (Thoracic outlet syndrome) معمولاً بر اثر دنده گردنی به وجود می‌آید. در این بیماری، دنده گردنی باعث فشار بر شبکه اعصاب بازویی گردن می‌شود و علائمی مثل گزگز، مورمور و بی‌حسی در بالاتنه و دست‌ها ایجاد می‌کند. این علائم ممکن است با حرکت دادن گردن تشدید شوند. نشانگان خروجی قفسه‌سینه را معمولاً می‌توان با روش‌های غیرتهاجمی مثل حرکت‌های کششی برای عضلات نزدیکان گردن و باز کردن دامنه حرکتی آنها بهبود بخشید اما اگر درد و علائم درگیری عصب با این روش‌ها تسکین پیدا نکنند و ماندگار شود، فرد برای جراحی دنده گردنی به جراح ارجاع داده می‌شود.

## تومورها

تومورهای ستون فقرات انواع مختلفی دارند، از جمله تومورهای خوش‌خیم و بدخیم. این زائده‌ها با توجه به محلشان در ستون فقرات می‌توانند اعصاب را تحت فشار قرار دهند و باعث بروز درد و علائم درگیری عصب مثل گزگز و بی‌حسی شوند. تومورهای بدخیم معمولاً تحت جراحی قرار می‌گیرند. تومورهای خوش‌خیم نیز بر حسب محل شان ممکن است به جراحی نیاز پیدا کنند.

## اسکولیوزیس (انحراف جانبی ستون فقرات)

با مشاهده ستون فقرات از جلو یا پشت، مهره‌ها باید صاف و در راستای یک خط مستقیم روی هم قرار گرفته باشند. در



دکتر شاهد صدر  
متخصص کاپروپراکتیک  
عضو انجمن علمی کاپروپراکتیک ایران

حرکات و وضعیت‌های نادرست بدن از شایع‌ترین علل درد در نقاط مختلف ستون فقرات هستند. خوشبختانه این گونه دردها اغلب با حرکات اصلاحی و ورزش درمانی تسکین پیدا می‌کنند اما عوامل بسیار دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند ستون بدن را دچار درد و آسیب حاد یا مزمن کنند. در این موارد علاوه بر اصلاح وضعیت‌های اشتباه، بیمار به توصیه‌ها و روش‌های درمانی پزشک متخصص هم نیاز پیدا می‌کند. اگر شما نیز از درد ستون فقرات رنج می‌برید، برای آشنایی بیشتر با علل درد خود این مقاله را بخوانید.

هر روز صبح به محض بیرون آمدن از تخت خواب وقتی بدن از حالت افقی به حالت عمودی تغییر وضعیت می‌دهد، فشار وزن روی مهره‌های ستون فقرات قرار می‌گیرد و باعث کمپرس شدن دیسک‌های بین مهره‌ای می‌شود. وزن وارد بر مهره‌ها، وضعیت‌های نادرست بدن و خم و راست شدن‌های مکرر به مرور زمان باعث بیرون زدن مایعات دیسک و درد و علائم فشار بر اعصاب می‌شود. برای درک بهتر این موضوع تصور کنید در یک استخر پر از آب ایستاده‌اید و می‌خواهید به چپ و راست پرش داشته باشید. وجود آب در استخر، پرش و حرکت کردن را کندتر و ملحدودتر می‌کند، در صورتی که پریدن و حرکت کردن در یک استخر خالی بسیار آسان‌تر است. با کمپرس شدن دیسک‌های بین مهره‌ای و خارج شدن محتوای مایع آن نیز عدسی ژلاتینی موجود در مرکز دیسک، متحرک‌تر از معمول می‌شود و به فیبرهای محافظ دور خود آسیب می‌رساند. در نتیجه دیسک از محل خود بیرون می‌زند و حتی ممکن است دچار پارگی شود.

## آرتروز

آرتروز ستون فقرات به مرور زمان بر اثر بی‌ثباتی، تخریب و آسیب‌های میکروسکوپی در بافت مفاصل ایجاد می‌شود. اگر مفاصل، عضلات و رباط‌های ستون فقرات ثابت کافی نداشته باشند، مغز برای جبران این بی‌ثباتی و جلوگیری از روند تخریبی مفصل فرمان می‌دهد تا کلسیم از خون برداشته شود و دور تا دور مهره‌های ستون فقرات رسوب کند. این موضوع باعث ایجاد زائده‌های استخوانی در اطراف مهره‌ها می‌شود و علائمی مثل درد و محدودیت حرکتی ایجاد می‌کند.

## تنگی کانال نخاع

تنگی کانال نخاع می‌تواند به صورت مادرزادی یا غیرمادرزادی ایجاد شود. در موارد مادرزادی، فضای کانال نخاع از زمان تولد کوچک‌تر و محدودتر از حد طبیعی است. موارد غیرمادرزادی نیز شامل تومورها و زائده‌های استخوانی در کانال نخاع و بیرون‌زدگی دیسک‌های بین مهره‌ای می‌شود. در واقع هر عاملی که باعث تنگ شدن کانال عبور نخاع و فشار آمدن بر نخاع شود، می‌تواند اعصاب را درگیر و عملکرد آنها را مختل کند.

## سر خوردگی مهره

سر خوردگی مهره علاوه بر ایجاد تنگی کانال نخاع، می‌تواند به دیسک آسیب برساند و باعث بی‌ثباتی در ستون فقرات شود. سر خوردگی مهره معمولاً در ورزشکاران رشته بدنسازی و پاور لیفترا دیده می‌شود. این افراد با بالا بردن وزنه و اعمال وزن روی مهره‌ها ممکن است دچار شکستگی‌هایی در پدیکول‌های مهره (پایه‌های مهره) شوند. در این شرایط، بدنه مهره از پایه‌های آن جدا می‌شود و مهره به سمت جلو یا عقب سر می‌خورد. سر خوردگی مهره معمولاً رو به جلو است و شدت آن در ۵ درجه تعریف می‌شود. با کمک تصویر رادیولوژی می‌توان شدت سر خوردگی را بررسی و بر اساس شدت آسیب، درمان مناسب را انتخاب کرد.

## شکستگی‌ها

شکستگی‌های مهره با شکستگی‌های دست و پا متفاوت است و قابلیت گج‌گیری برای آنها خیلی وجود ندارد. این شکستگی‌ها از لب‌پر شدن و ترک برداشتن گرفته تا خورد شدن کامل مهره، می‌توانند درجات متفاوتی داشته باشند. شکستگی مهره در موارد خفیف معمولاً با استفاده از آتل و بی‌حرکت نگه داشتن ستون فقرات، ترمیم و بازسازی می‌شود اما اگر مهره خرد شده باشد، بیمار باید به جراح ارتوپد ارجاع داده شود.

## سلامتی و رشد مناسب با مکمل غذایی ویتامین دی

### کپسول ژلاتینی نرم دی-ویژل ۴۰۰ مخصوص کودکان و نوجوانان

- کپسول ژلاتینی نرم ویتامین D3 (۴۰۰ واحدی)
- فرمولاسیون ویژه برای سنین ۱ تا ۱۲ سال
- پیشگیری و درمان کمبود ویتامین D3
- کمک به رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها
- مواد اولیه تهیه شده از منابع معتبر اروپایی

**D-VIGEL 400**  
Vitamin D3

