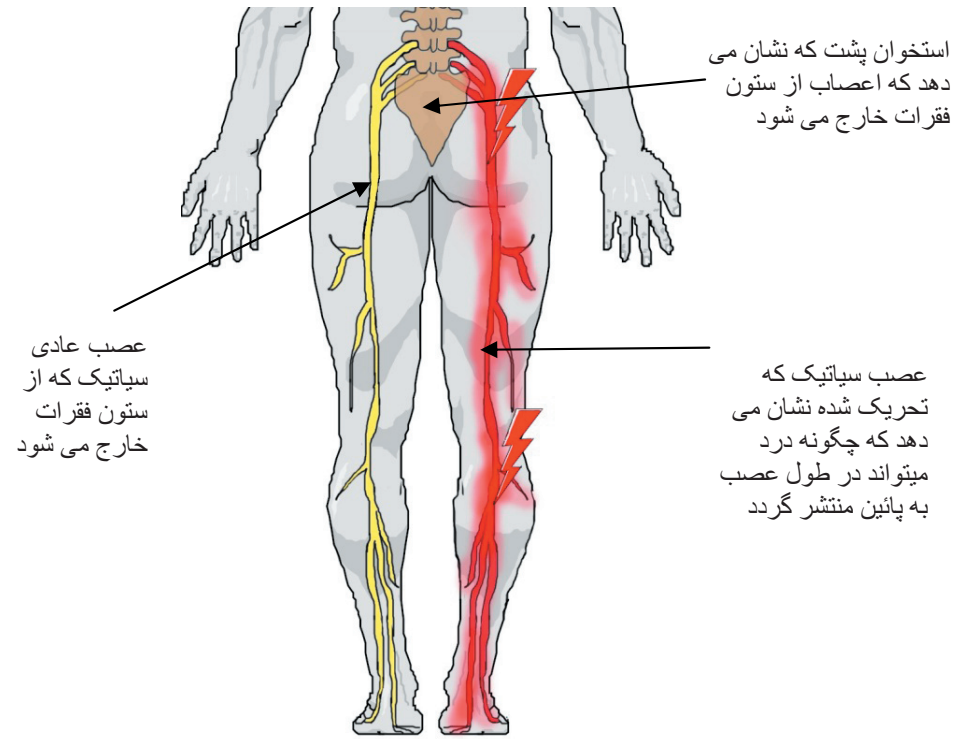


بازگشت به تندرستی: سیاتیک



این راهنمایی بوسیله یک گروه حرفه ای مراقبت بهداشتی برای کمک و حمایت از شما تهیه گردیده است تا بتوانید کنترل عوارض خود را داشته باشید. این بسیار مهم است که اجازه ندهید که درد کمر کنترل زندگی شما را در دست گیرد و با پیروی از این اطلاعات در باره سیاتیک، شما بیشتر در باره آن خواهید دانست، چکاری میتوانید در باره آن انجام دهید و چگونه ما میتوانیم کمک نمائیم. برای اطلاعات بیشتر، لطفاً از وب سایت زیر

www.sheffieldbackpain.com بازدید نمائید – یک راهنمای محلی برای کمر درد

در شفیلد.

سیاتیک چه می باشد؟

سیاتیک به دردی رجوع می گردد که بخاطر تحریک عصب سیاتیک از پائین کمر یا نشیمنگاه به پشت ساق پا تا کف پا کشیده می شود. معمولاً با درد کمر همراه می باشد، ولی معمولاً درد پا بدتر از درد کمر می باشد.

چه چیزی باعث آن می گردد؟

اعصاب ما از طریق یک تونل که از استخوان های ستون فقرات تشکیل شده، خارج می گردد. بعضی از این اعصاب که از قسمت تحتانی کمر خارج می گردند بهم پیوسته و

خبر خوب – ۹ مورد از هر ۱۰ مورد خود بخود بدون دخالت یا مداوی متخصص حل خواهد شد؛ بیش از ۷ نفر از ۱۰ نفر گزارش بهبودی خود را از علائم بیماری در مدت ۴ هفته میدهند.

تشکیل عصب سیاتیک را میدهند. این در هر دو طرف ستون فقرات اتفاق می افتد و در نتیجه

ما عصب سیاتیکی داریم که در طول هر پا بطرف پائین میرود. اگر هر یک از این اعصابی که از ستون فقرات خارج می شود در هنگامی که از طریق این تونل عبور میکنند، یا بوسیله تورم مفصل ها، عضلات، یا لیگمان ها، یا بخاطر دیسک برآمده تحریک گردند، این میتواند باعث درد در هر کجا در طول این عصب سیاتیک گردد.

چرا درد در طول پا حرکت می کند؟

عصب سیاتیک از ستون فقرات در قسمت پائین کمر خارج می گردد و بداخل نشیمنگاه و بداخل ران پا تا ساق پا و کف پا میرود. وقتی که عصب سیاتیک تحریک می گردد، همانطور که قبلاً توضیح داده شد، تحریک بوجود آمده به عصب منتهی شده، درد بصورت تیر کشیدن به تمام

"غزش دیسک" یک اصطلاحی می باشد که معمولاً در مورد ضعف در دیواره دیسک که مابین استخوان ها و ستون فقرات قرار دارد، استفاده می شود که باعث می گردد که دیسک بیرون زدگی پیدا کند. این اصلاح صحیح نمی باشد و دیسک سر نمی خورد، آنها بیرون زده می شوند.

مسیرهایی این عصب رفته و میتواند توأم با خواب رفتن و احساس بی حسی باشد. عصب سیاتیک به مغز در ارتباط با این تحریک پیام میفرستند و باعث می گردد که مغز تصور کند که مشکل از خود عصب بوده و نه از کمر که معمولاً باعث درد می باشد.

چه باید انجام دهم

بسیار اهمیت دارد که فعالیت خود را ادامه دهید و ممکن است که شما نیاز داشته باشید که بصورت منظم از داروی مسکن استفاده نموده تا به این امر نائل گردید. استفاده از داروی مسکن باعث میگردد که از درد جلوگیری نمایند تا بتوانید فعالیت خود را ادامه دهید و شما با انجام این کار به خود صدمه نخواهید زد. به شما در ارتباط با فعالیت ها راهنمایی خواهد شد که

به شما کمک خواهد کرد و عادی می باشد که در هنگام بهبودی تا حدی دچار ناراحتی شوید ولی این مضر نخواهد بود. بوسیله متحرک بودن و انجام فعالیت های آرام، شما از انقباض و ضعف عضلات خود جلوگیری می نمائید - این ممکن است منجر به مشکلات دراز مدت گردد و بخاطر داشته باشید که اگر شما نگرانی بخصوصی دارید، بسیار اهمیت دارد که آنرا با متخصصین مراقبت بهداشتی در میان بگذارید.

یک منبع مهم محلی در این مورد داروساز محلی می باشد که میتواند به شما کمک کرده و راهنمایی نماید که چه داروهای مسکنی مصرف کرده و کدام یک از آنها قابل خرید از داروخانه بدون داشتن نسخه می باشد.

آیا علامتی وجود دارد که باید در باره آن نگران باشم؟

همانطور که قبلاً مشخص گردید سیاتیک فقط بندرت نشانه یک مشکل جدی می باشد. ما قبول می کنیم که بسیار ناخوشایند می باشد، ولی دردی که شما تجربه می نمائید بدین معنی نمی باشد که یک لطمه مداوم اتفاق افتاده است. هرچند اگر شما هر یک از موارد زیر را تجربه مینمائید می باید بلافاصله درخواست کمک نمائید:

- قادر به ادرار کردن در هنگامی که نیاز به انجام آن دارید نباشید.
- کنترل مدفوع خود را نداشته باشید.
- در قسمت تحتانی خود احساس بی حسی کنید.
- قادر به نعوظ نباشید
- در هر دوپای خود درد داشته و / یا بیشترین ضعف را در پاهای خود احساس نمائید.

چه مداوایی در دسترس می باشند؟

در ابتدا شما باید دکتر عمومی (GP) خود را برای یک ارزیابی ببینید. ایشان برای شما یک داروی مسکن مناسب تجویز و راهنمایی های مناسب را فراهم می آورند. در صورتیکه این مؤثر واقع نگردید، ایشان می باید در مداوای شما تجدید نظر بعمل آورند. مدتی طول خواهد

کشید تا درد تسکین یابد. اگر عوارض تسکین پیدا نکرد، ممکن است شما به گروهی با مهارت های چندگانه برای ارزیابی بیشتر و مداوا ارجاع گردید. در بعضی اوقات ممکن است که عمل جراحی بررسی گردد، ولی می باید به بدن شما این شانس داده شود که خود را ترمیم سازد.

در صورتی که شما سیاتیک داشته باشید، دکتر شما آن را تشخیص خواهد داد و، در اکثر موارد، قادر خواهد بود که عوارض آن را بصورت مناسب تحت کنترل درآورد. بعضی اوقات دکتر ممکن است که مریض را به گروه متخصص ستون فقرات ارجاع نماید.