کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۴

سیاتیک و درد تیرکشنده‌ی پا

فتق دیسک، ریشه‌ی عصب و تنگی کانال؛ علائم خطر، MRI، دارو و جراحی، قانون تمرکز درد، و برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای از آروم کردن عصب تا تقویت



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین معاینه، تشخیص و درمان پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی یا بین پاها، مشکل تازه در کنترل ادرار یا مدفوع، ضعف پیشرونده‌ی پا یا افتادن پنجه‌ی پا، سیاتیک در هر دو پا** یا **تب و کاهش وزن بی‌دلیل** همراه با کمردرد داری، **فوراً** به اورژانس یا پزشک مراجعه کن (فصل ۷).

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: سیاتیک رو بشناس ۹

۱. سیاتیک چیه؟ ۱۰

۲. علت‌ها ۱۱

۳. سیر طبیعی: خبر خوب ۱۳

۴. MRI: چی می‌گه و چی نمی‌گه ۱۵

۵. عصب حساس و علم درد ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۹

بخش ۲: علائم خطر و تست‌ها ۲۱

۷. علائم خطر ۲۲

۸. تست‌های خانگی ۲۳

۹. قانون تمرکز درد ۲۴

۱۰. از کجا شروع کنم؟ ۲۶

بخش ۳: درمان‌ها: شواهد چی می‌گن؟ ۲۸

۱۱. فعال بمون ۲۹

۱۲. داروها ۳۰

۱۳. تزریق اپیدورال ۳۱

۱۴. جراحی: کی؟ ۳۲
۱۵. تنگی کانال نخاعی ۳۴
۱۶. سیاتیک بعد از ۶۰ ۳۶
۱۷. درمان‌های دیگه ۳۸

بخش ۴: زندگی روزمره با سیاتیک ۴۰

۱۸. نشستن و رانندگی ۴۱
۱۹. خوابیدن ۴۱
۲۰. خم شدن، بلند کردن و کار خونه ۴۲
۲۱. نماز و سفره ۴۴
۲۲. کار و سفر ۴۶
۲۳. خواب، خلق و درد طولانی ۴۷

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۵۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۱
۲۵. اصول برنامه‌ی سیاتیک ۵۳
۲۶. مرحله‌ی ۱: آروم کردن عصب ۵۴
۲۷. مرحله‌ی ۲: حرکت عصب و پایداری ۵۶
۲۸. مرحله‌ی ۳: تقویت ۵۸
۲۹. برنامه‌ی تنگی کانال نخاعی ۶۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۲

۳۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۶۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۹

بخش ۷: بعد از سیاتیک ۱۲۸

۳۲. برگشت به ورزش و فعالیت‌ها ۱۲۹

۳۳. پیشگیری از عود ۱۲۹

۳۴. بعد از جراحی دیسک ۱۳۰

۳۵. وزن، سیگار و سلامت ستون فقرات ۱۳۲

۳۶. راهنمای خانواده ۱۳۳

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

درد سیاتیک با دردهای دیگه فرق داره: **تیر می‌کشه**، از کمر یا باسن تا ساق و گاهی تا انگشت‌های پا می‌ره، و گاهی با **گزگز، بی‌حسی یا ضعف** همراهه. خیلی‌ها می‌گن «دردش از کمردرد بدتره».

خبر خوب اینه که **بیشتر سیاتیک‌ها، به‌خصوص سیاتیک ناشی از فتق دیسک، در چند هفته تا چند ماه بهتر می‌شن.** پژوهش‌ها نشون دادن بخش بیرون‌زده‌ی دیسک در خیلی‌ها به مرور **کوچیک یا جذب** می‌شه. کلید اینه که **فعال بمونی**، حرکت‌هایی که درد پا رو کم می‌کنن پیدا کنی، علائم خطر رو بشناسی، و بعد کم‌کم قوی بشی.

- **بخش ۱** سیاتیک چیه، علت‌ها، سیر طبیعی و MRI.
- **بخش ۲** علائم خطر، تست‌های خانگی و قانون تمرکز درد.
- **بخش ۳** درمان‌ها: فعال موندن، دارو، تزریق، جراحی و تنگی کانال.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: نشستن، خواب، خم شدن، نماز، کار و سفر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای و برنامه‌ی تنگی کانال.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** برگشت به ورزش، پیشگیری از عود، بعد از جراحی، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سیاتیک رو بشناس

سیاتیک چیه، علت‌ها، سیر طبیعی، MRI، عصب حساس، و باورهای غلط.

سیاتیک چیه؟

عصب سیاتیک

عصب سیاتیک **بزرگ‌ترین عصب بدنه**. از چند **ریشه‌ی عصبی** در پایین کمر ساخته می‌شه، از باسن و پشت ران پایین میاد و به ساق و پا می‌رسه.

«سیاتیک» یعنی چی؟

سیاتیک اسم یک بیماری نیست؛ یک **علامته**: درد تیرکشنده‌ای که از کمر یا باسن به پا می‌ره، به‌خاطر **تحریک یا فشار روی ریشه‌ی عصب**. اسم پزشکیش **رادیکولوپاتی کمری**.

سیاتیک یا کمردرد معمولی؟

	سیاتیک	کمردرد معمولی
محل درد	**پا**، اغلب **پایین‌تر از زانو**	کمر، گاهی باسن و ران
بیشترین درد	معمولاً **پا** بیشتر از کمر	کمر
نوع درد	تیرکشنده، سوزشی، برق‌آسا	مبهم، کوفتگی
علائم دیگه	**گزگز، بی‌حسی، ضعف**	معمولاً نه

نقشه‌ی ریشه‌ها (تقریبی)

ریشه	محل درد و بی‌حسی	ضعف احتمالی
L4	جلوی ران و داخل ساق	صاف کردن زانو
L5	کنار ساق و **روی پا تا شست**	بالا آوردن **شست و پنجه**
S1	پشت ساق و **کف و کنار پا**	**روی پنجه رفتن**

نکته‌ی دکتر مکس

این نقشه کمک می‌کنه با پزشک دقیق‌تر صحبت کنی؛ تشخیص با پزشکه.

علت‌ها

علت	معمولاً
فتق دیسک	**شایع‌ترین** علت، به‌خصوص زیر ۶۰ سال
تنگی کانال نخاعی یا **تنگی سوراخ عصب**	بعد از ۶۰ سال شایع‌تر (فصل ۱۵)
لغزش مهره	گاهی
علت‌های نادر	عفونت، تومور، شکستگی (فصل ۷)

فتق دیسک

دیسک مثل یک **بالشتک** بین مهره‌هاست: حلقه‌ی محکم بیرونی و هسته‌ی ژله‌ای داخلی. در فتق دیسک، بخشی از هسته از حلقه بیرون می‌زنه و **ریشه‌ی عصب رو تحریک می‌کنه**؛ هم با **فشار** و هم با **التهاب**.

چقدر شایعه؟

بر اساس مرور **Konstantinou** و **Dunn** (۲۰۰۸)، شیوع سیاتیک در مطالعه‌های مختلف **خیلی متفاوت** گزارش شده؛ ولی سیاتیک در بزرگسالان، به‌خصوص میانسال‌ها، **شایعه**.

نکته‌ی دکتر مکس

«سندروم پیریفورمیس» (فشار عضله‌ی باسن روی عصب) هنوز محل بحثه و علت شایعی برای سیاتیک واقعی به حساب نمیاد.

فصل ۳

سیر طبیعی: خبر خوب

بیشتر خوب می‌شن

بیشتر افراد با سیاتیک ناشی از فتق دیسک، **در چند هفته تا چند ماه** بهتر می‌شن.

دیسک جذب می‌شه

در مرور سیستماتیک **Chiu** و همکاران (۲۰۱۵)، **پسرفت خودبه‌خودی** فتق دیسک در MRIهای پیگیری **شایع** بود؛ و جالب اینکه فتق‌های **بزرگ‌تر و بیرون‌زده‌تر** بیشتر احتمال جذب داشتن.

دیسکی که بیشتر بیرون زده، اغلب بیشتر جذب می‌شه.

الگوی معمول

زمان	معمولاً
هفته‌های اول	درد شدیدتر
۶ تا ۱۲ هفته	بیشتر افراد خیلی بهتر
بعضی‌ها	ماه‌ها طول می‌کشه؛ بی‌حسی آخرین چیزیه که می‌ره