کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۵

تنگی کانال نخاعی

وقتی راه رفتن پاها رو سنگین و بی‌حس می‌کنه: علائم، تفاوت با مشکل رگ، درمان بدون جراحی، پیاده‌روی تناوبی، دوچرخه، تقویت و تعادل، و تصمیم درباره‌ی جراحی



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 معاینه‌ی پزشک و برنامه‌ی فیزیوتراپیست نیست. تشخیص **تنگی کانال نخاعی** باید با **پزشک** و معمولاً **ام‌آرآی** تأیید بشه؛ درد پا موقع راه رفتن ممکنه علت **عروقی** هم داشته باشه. **فوراً اورژانس**: بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی و باسن، اختلال تازه در کنترل ادرار یا مدفوع، ضعف سریع و پیشرونده‌ی پاها. درد قفسه‌ی سینه یا تنگی نفس: **۱۱۵**. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© 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: تنگی کانال چیه؟ ۹

۱. کانال نخاعی و چرا تنگ می‌شه ۱۰

۲. علائم: لنگش عصبی ۱۱

۳. تنگی کانال یا مشکل رگ؟ ۱۳

۴. تشخیص و ام‌آرآی ۱۵

۵. علائم خطر ۱۷

۶. باورهای غلط ۱۸

بخش ۲: درمان‌ها ۲۰

۷. مسیر درمان ۲۱

۸. فیزیوتراپی در برابر جراحی ۲۲

۹. دارو و تزریق ۲۴

۱۰. کِی جراحی؟ ۲۶

بخش ۳: اصول تمرین ۲۹

۱۱. قانون خم شدن به جلو ۳۰

۱۲. پیاده‌روی تناوبی ۳۱

۱۳. دوچرخه و ورزش در آب ۳۳

۱۴. تقویت مرکز بدن و باسن ۳۵
۱۵. قدرت پا ۳۷
۱۶. تعادل و پیشگیری از زمین خوردن ۳۹
۱۷. کشش‌ها ۴۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۴

۱۸. ایستادن و راه رفتن: ترفندها ۴۵
۱۹. خواب و نشستن ۴۶
۲۰. کارهای خونه ۴۸
۲۱. وزن و تغذیه ۵۰
۲۲. تنگی کانال گردن ۵۲
۲۳. بعد از جراحی کانال ۵۳

بخش ۵: برنامه‌ی مرحله‌ای ۵۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۷
۲۵. مرحله‌ی ۱: آروم‌سازی (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۵۹
۲۶. مرحله‌ی ۲: تقویت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۶۱
۲۷. مرحله‌ی ۳: قوی و فعال (هفته‌ی ۹ به بعد) ۶۳
۲۸. برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای ۶۵
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای صبح ۶۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۸

۳۱. روزهای بد و عود علائم ۷۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۶

۳۲. راهنمای خانواده ۱۳۷

۳۳. نماز، سفره و نشستن روی زمین ۱۳۷

۳۴. خرید، مهمونی و سفر ۱۳۸

۳۵. داستان رضا ۱۴۰

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۴۱

۳۷. رضا، شش ماه بعد ۱۴۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۷

منابع علمی ۱۵۸

پیش‌گفتار

«چند دقیقه که راه می‌رم، پاهام سنگین و بی‌حس می‌شه.» «تو صف نونوایی نمی‌تونم بایستم.» «پشت چرخ خرید فروشگاه راحت راه می‌رم!» «دکتر گفته کانالم تنگه و باید عمل کنم؛ می‌ترسم.» اگه این جمله‌ها آشناست، احتمالاً با **تنگی کانال نخاعی کمر** سروکار داری؛ یکی از شایع‌ترین علت‌های **درد پا موقع راه رفتن** بعد از ۶۰ سالگی.

خبر خوب اینه که خیلی از افراد با **درمان بدون جراحی** بهتر می‌شن. در یک کارآزمایی معروف (**Delitto**، ۲۰۱۵)، نتیجه‌ی **فیزیوتراپی** و **جراحی** بعد از **۲ سال** در بسیاری از بیماران **مشابه** بود. کلید، **ورزش درسته**: **خم شدن به جلو**، **پیاده‌روی تناوبی**، **دوچرخه**، و **تقویت** پاها و مرکز بدن.

- **بخش ۱** تنگی کانال چیه، علائم، تفاوت با مشکل رگ، تشخیص، علائم خطر.
- **بخش ۲** درمان‌ها: فیزیوتراپی، دارو و تزریق، و کِی جراحی.
- **بخش ۳** اصول تمرین: قانون خم شدن به جلو، پیاده‌روی تناوبی، دوچرخه، تقویت، تعادل، کشش.
- **بخش ۴** ایستادن و راه رفتن، خواب، کار خونه، وزن، تنگی کانال گردن، بعد از جراحی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی مرحله‌ای و برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** خانواده، نماز و سفره، خرید و سفر، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

تنگی کانال چیه؟

ستون فقرات و کانال نخاعی، علائم، تفاوت با مشکل رگ، تشخیص و ام‌آرآی، علائم خطر، و باورهای غلط.

کانال نخاعی و چرا تنگ می‌شه

ستون فقرات از مهره‌هایی ساخته شده که روی هم قرار گرفتن. وسط اونها یه **لوله** هست به اسم **کانال نخاعی** که **عصب‌های** پاها از داخلش رد می‌شن.

با بالا رفتن سن، چند تغییر **آهسته** این کانال رو **تنگ‌تر** می‌کنه:

تغییر	یعنی
کم شدن ارتفاع دیسک	دیسک‌ها نازک‌تر و برجسته‌تر می‌شن
بزرگ شدن مفاصل پشت مهره	آرتروز مفاصل کوچک ستون فقرات
ضخیم شدن رباط پشت کانال	رباطی که پشت کانال رو می‌پوشونه، کلفت‌تر می‌شه
لغزش مهره	گاهی یک مهره کمی روی مهره‌ی پایینی جلو می‌ره

نکته‌ی کلیدی: وضعیت بدن

وضعیت	کانال
ایستادن صاف و **خم شدن به عقب**	**تنگ‌تر**
نشستن و **خم شدن به جلو**	**گشادتر**

برای همین، افراد با تنگی کانال معمولاً وقتی **می‌شینن** یا **به جلو خم می‌شن**، **راحت‌تر** می‌شن.

خم شدن به جلو، کانال رو باز می‌کنه؛ ایستادن صاف و خم شدن به عقب، تنگش می‌کنه.

علائم: لنگش عصبی

علامت اصلی تنگی کانال کمر، **لنگش عصبیه**:

☐
درد، سنگینی، خستگی، بی‌حسی یا **سوزن‌سوزن** شدن **باسن و پاها**
موقع **راه رفتن** یا **ایستادن** طولانی شروع می‌شه
با **نشستن** یا **خم شدن به جلو** در **چند دقیقه** بهتر می‌شه
معمولاً **هر دو پا**؛ گاهی یکی بیشتر
کمردرد هم ممکنه باشه، ولی درد **پا** آزاردهنده‌تره

«نشونه‌ی چرخ خرید»

خیلی‌ها می‌گن: **«پشت چرخ فروشگاه راحت راه می‌رم!»** چون موقع هل دادن چرخ، بدن **به جلو خم** می‌شه و کانال **گشادتر**.

علائم دیگه

☐
سربالایی راحت‌تر از **سرپایینی**
دوچرخه بدون مشکل؛ **راه رفتن** با مشکل

	☐
ایستادن در صف یا **آشپزی** طولانی سخت	
خوابیدن به پشت با پاهای صاف گاهی ناراحت؛ با **زانوی خم** راحت	

پشت چرخ خرید راحت راه می‌ری؟ احتمالاً کانالت تنگه.

تنگی کانال یا مشکل رگ؟

درد پا موقع راه رفتن دو علت شایع داره: **تنگی کانال** (لنگش **عصبی**) و **تنگی رگ‌های پا** (لنگش **عروقی**). این دو **درمان متفاوت** دارن.

	تنگی کانال (عصبی)	تنگی رگ (عروقی)
چه چیزی بهترش می‌کنه	**نشستن** یا **خم شدن به جلو**	**ایستادن** و توقف (حتی بدون نشستن)
ایستادن طولانی	**درد** میاره	معمولاً درد **نمیاره**
دوچرخه	معمولاً **راحت**	معمولاً **درد** میاره
سربالایی	**راحت‌تر**	**سخت‌تر**
محل درد	باسن، ران، ساق	بیشتر **ساق**
نبض پا	**طبیعی**	**ضعیف** یا نامحسوس
پوست پا	طبیعی	سرد، رنگ‌پریده، زخم دیرجوش
عوامل خطر	سن، آرتروز	**سیگار**، **دیابت**، **فشار**، **چربی**

اگه **سیگار** می‌کشی یا **دیابت** داری و درد ساق با **ایستادن** خوب می‌شه، از پزشک بخواه **رگ‌های پا** رو هم بررسی کنه. گاهی **هر دو** مشکل با هم هستن.