

عنوان مقاله:

A case with back and leg pain due to lower lumbar disk protrusion: physiotherapy intervention

محل انتشار:

سومین همایش ملی اختلالات عصبی عضلانی اسکلتی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسنده:

قدمعلی طالبی - مرکز تحقیقات اختلال حرکت، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

خلاصه مقاله:

در این مقاله راجع به درمان فیزیوتراپی در یک مورد بیمار (خانم 36 ساله) با آسیب دیسک کمری تحتانی بحث شده است. بیماری با شکایت کمر درد در سمت چپ و سیاتیکای سمت چپ به مدت 3 ماه مراجعه کرده است. کمر درد به هنگام نشستن بیش از چند دقیقه خصوصا در صندلی نرم، افزایش می یافت و نشستن بیش از نیم ساعت باعث تحریک درد در ساق و پا می شد. راه رفتن درد را افزایش نمی داد و حتی باعث تسکین دردی می شد که با نشستن ایجاد می گردید. دامنه Flexion کمر حدود 50% حد نرمال بود و باعث بازتولید کمر درد و نیز درد پشت ران و ساق می شد. SLR در سمت راست، 80 درجه و بدون درد بود و SLR در سمت چپ، 60 درجه و باعث بازتولید درد ارجاعی به خلف ران و ساق می شد. تست های نورولوژیک منفی بودند. در MRI، برآمدگی خلفی خارجی دیسک در سمت چپ در سطح L5-S1 گزارش شد. تسکین درد با فعالیت های Extension (راه رفتن) و بدتر شدن آن با پوسچر های Flexion (نشستن)، احتمال یک Disk protrusion یا یک پرولاپس کوچک را تایید می کند. مداخله فیزیوتراپی با توجه به این که درد بیمار با راه رفتن تسکین می یابد تمرین درمانی Program Extension کاربرد دارد. به طور کلی، هرگونه تمرین یا فعالیتی که (1) فشار داخل دیسکی را افزایش دهد همانند مانور والسالوا، فلکسیون و روتاسیون فعال تنه در مرحله اولیه ی محافظت، کنترااندیکاسیون دارد؛ و (2) هرگونه حرکتی که سمپتوم ها را محیطی نماید، نباید انجام شود. مداخلات فیزیوتراپی به مدت 6 هفته (هفته ای 2 جلسه) شامل تمرینات مکنزی، موبیلیزاسیون سیاتیک با تکنیک لغزشی، ماساژ سیاتیک در نقاط تنش عصب در طول مسیر آن، و ترکشن مکانیکی انجام شد. در پایان دوره درمان، Leg pain از بین رفت و کمر درد نیز بعد از نشستن طولانی مدت به Mild Ache کاهش یافت. در این مقاله به تفصیل راجع به جزییات چگونگی انجام و موارد اندیکاسیون و کنترااندیکاسیون روشهای تمرینات Extension مکنزی، ترکشن مکانیکی و تکنیک های نوروموبیلیزاسیون بحث شد.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/812605>

