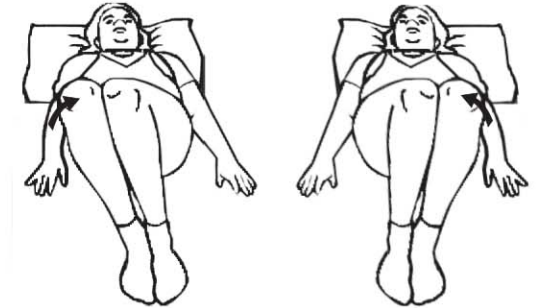
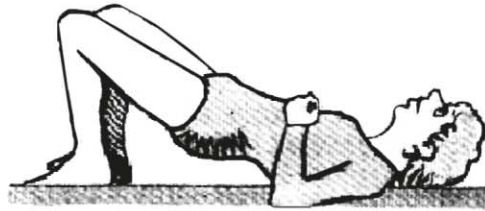




۲- به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید. دو زانو را به هم چسبانده و زانوها را به آرامی به چپ و راست بچرخانید، ۲۰ بار تکرار کنید.

۴- به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید. باسن را به بالا کشیده و پل بزنید. ۵ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



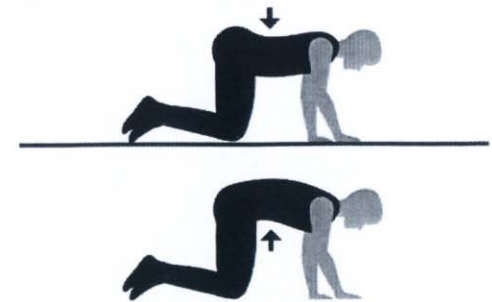
کمر درد ناشی از فتق دیسک بین مهره ای

۳- به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید ستون مهرهها را به آرامی از ناحیه کمر و لگن به بالا و پایین ببرید. ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



هم اکنون داروی

سلبرکس 200 mg, 100 mg و لیریکا 75mg, 150mg شرکت فایزر در داروخانه های سراسر کشور موجود است.



فتق دیسک بین مهره ای کمر:

دیسک بین مهره ای بصورت بالشتک یا صفحه ای بین دو جسم مهره در ستون فقرات قرار می گیرد و جذب کننده فشارهایی است که به ستون مهره ها وارد می شود، بنابراین دیسک ها همانند یک کمک فنر ضربات وارده به ستون فقرات را خنثی می کنند.

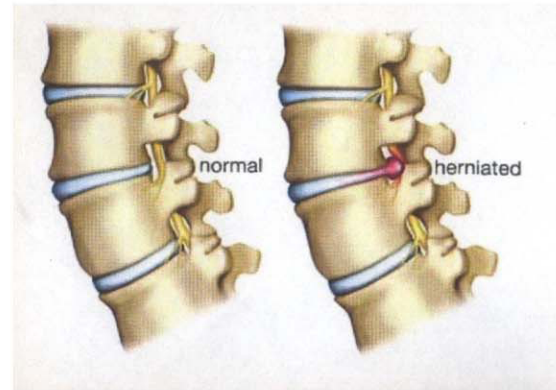
فتق دیسک عارضه ایست که به علت ضربه یا بلند کردن

جسم سنگین و یا گاهی خود به خود در ستون فقرات اتفاق می افتد و طی آن قسمت بیرون زده دیسک باعث فشار بروی نخاع و ریشه های عصبی آن ؛ که پاها را عصبدهی می کند می گردد.



فتق دیسک معمولا بعد از ضربه یا فعالیت هایی مانند بلند کردن یا هل دادن اجسام سنگین و یا خم شدن و چرخیدن ناگهانی بوجود می آید و باعث می شود قسمتی از دیسک به

بیرون فتق پیدا کند و قسمت بیرون زده دیسک به نخاع و ریشه های عصبی آن فشار وارد می کند و باعث درد یا مور مور در کمر و پاها می شود. نشستن های طولانی مدت بدون تکیه به بالش یا پشتی صندلی و یا خم شدن به جلو در حالت ایستاده و نشسته باعث تشدید علائم می شود. استراحت و راه رفتن مختصر به ویژه در آب باعث بهبود نسبی می گردد.



رعایت نکات زیر در فعالیت های روزانه توصیه می گردد:



ورزش های مناسب:

۱- به شکم دراز بکشید، کف دست های خود را به روی زمین بگذارید، به آرامی سر و سینه خود را تا جاییکه درد ندارید بالا بیاورید. ۵ ثانیه نگهدارید ۱۰ بار تکرار کنید.

