



دیسک کمر

علائم، عوامل خطر و پیشگیری

علائم بیرون زدگی دیسک



در قسمت میان کمر درد، بی‌حسی، گزگز و ضعف از بالای کمر به سمت پایین و کشیده شدن به دست و پاها



در گردن درد در شانه و دست



در پایین کمر درد شدید، کرختی، گزگز و ضعف عضلانی در قسمت باسن، ران‌ها، ساق و یا حتی کف پا

اگر دیسک به عصبی فشار وارد نکند ممکن است بی‌علامت باشد.

پیشگیری



تقویت عضلات میان تنه با ورزش



صحیح ایستادن و نشستن و حفظ تراز مناسب بدن



درست بلند کردن اجسام سنگین از زمین

ریسک فاکتورها



زمینه‌ی ژنتیکی



اضافه وزن



افزایش سن

شغلی که نیازمند حرکات فیزیکی مکرر باشد؛ مانند بلند کردن، کشیدن، هل دادن و خم شدن



اقدامات درمانی



شل‌کننده‌ی عضلات



داروهای ضدتشنج



مسکن‌های بدون نیاز به نسخه



درنهایت جراحی



فیزیوتراپی



تزریق کورتیزون‌ها