

درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی چگونه است؟ چرا در یکی از پاهای خود احساس درد می‌کنم؟ اگر دچار گرفتگی گردن شوم و زمانی که گردنم را به اطراف حرکت می‌دهم احساس درد کنم، چه باید کرد؟ اگر در ناحیه پایین کمرم دچار گرفتگی یا اسپاسم شوم، چه باید کنم؟ همه این دردها به دیسک کمر و گردن نسبت داده می‌شوند که باعث تحت فشار قرار گرفتن اعصاب ستون مهره‌ها می‌شوند. انجام طب سوزنی در تهران توسط دکتر کتایون عمانیان، می‌تواند به شکلی موثر علائم دیسک کمر و گردن را تسکین داده و فرایند بهبود را بدون بر جای گذاشتن هرگونه عوارض جانبی، تسریع بخشد.



علت دیسک کمر و گردن

پیش از آن که به درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی بپردازیم، بهتر است بدانیم چه عواملی در نمود یافته عارضه مذکور دخالت دارند.

دیسک کمر و گردن زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از دیسک‌های جذب‌کننده شوک غضروفی که بین مهره‌ها قرار دارد، اعصاب و ماهیچه‌های ستون فقرات را تحت فشار قرار دهد. این موقعیت باعث به وجود آمدن التهاب و تورم در یک ناحیه متمرکز در ستون فقرات شده و درد شدید در گردن و ناحیه تحتانی کمر را بر جای می‌گذارد. ستون فقرات یا استخوان‌های پشت، از مهره (استخوان‌های مجزا) و دیسک‌های درون مهره‌ها تشکیل شده است. این دیسک‌ها در بین استخوان‌ها نقش یک کوسن را بازی کرده و بعنوان لیگامنت‌هایی عمل می‌کنند که استخوان‌ها را در کنار هم نگه می‌دارند.

دیسک‌ها یک سیستم جذب شوک را خلق می‌کنند که از ستون فقرات نگهداری می‌کنند و از لایه فیبروز بیرونی محکم غضروف با یک ماده ژل مانند در داخل آن تشکیل شده است. اگر بافت‌های لایه بیرونی آسیب ببینند، ماده داخلی ژل مانند نرم به سمت بیرون هل داده می‌شود و دیواره بیرونی را تحت فشار قرار می‌دهد. این امر می‌تواند باعث وارد آمدن فشار به اعصاب ستون فقرات شده و علائمی از قبیل درد، بی‌حسی و از دست رفتن توانایی شود. دیسک کمر و گردن می‌تواند باعث ایجاد درد شدید در ناحیه تحتانی کمر در صورت فشردن اعصاب شود. فشار بر روی ناحیه اعصاب سیاتیک می‌تواند باعث بروز دردهای تکانه‌ای، درد توام با سوزش، بی‌حسی و مورمور شدن شود. اعصاب سیاتیک در واقع دسته‌بزرگی از اعصاب کوچک‌تر هستند که پایه ستون فقرات را به بالای پاها متصل کرده و از ناحیه باسن عبور می‌کند. شما برای درمان این عارضه به روش کم‌تهاجم می‌توانید به بهترین دکتر طب سوزنی در تهران مراجعه کنید.

آیا درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی موثر است؟

طب سوزنی به سبک چینی در طول یک دوره هزار ساله توسعه و گسترش یافته و می‌تواند دامنه وسیعی از مشکلات مربوط به درد را مدیریت و کنترل نماید. از چشم انداز طب سنتی چین، دیسک کمر و گردن، در اثر موارد زیر حادث می‌شود:

- آسیب دیدگی ستون فقرات
- تاثیر سرما، باد یا وارد آمدن ضربه
- نقص عملکرد در کلیه و کبد

علاوه بر درمان های طب سوزنی که شامل وارد کردن سوزن های ریز در نقاط ویژه ای از بدن در راستای مریدین های بدن می باشد، یک متخصص طب سوزنی خوب در تهران ، از درمان هایی از قبیل مکسی تراپی و لامپ های حرارت دهنده مادون قرمز، برای رساندن انرژی حرارتی به بخش هایی از بدن استفاده می کند.



درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی

درمان طب سنتی چین که طب سوزنی یکی از شاخه های پر کاربرد و موثر آن محسوب می شود، در مشکل دیسک کمر و گردن ، اغلب بر روی تقویت انرژی qi (انرژی زندگی) و جریان دادن خون به کلیه ها و پاک نمودن بدن و القای حرارت و گرما به کل بخش تحتانی کمر ، تمرکز می نماید. یک آزمایش بالینی انجام شده در بیمارستان نشان داد که درمان طب سوزنی به همراه به کار گیری درمان با سوزن های حرارتی موکسا، بوسیله حرارت مادون قرمز و ورزش ملایم، باعث بهبود ۹۵ درصدی در درد مرتبط با دیسک کمر و گردن شده است.

بررسی های سیستماتیک اخیر بر روی تاثیر درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی نیز این نتیجه گیری را به دست داد که این طب سنتی نتایج بهتری را در مقایسه با داروهای مسکن ، بر جای می گذارد. همچنین مطالعه ای بر روی نتایج دراز مدت در بیماران دارای دیسک کمر و گردن نشان داد که ده سال بعد از دریافت درمان طب سوزنی الکتریکی ، برای تسکین درد ، افراد تحت درمان ، نتایج ماندگار مثبتی را گزارش نموده و بیان کردند که انجام این روند درمانی ، توسط بهترین متخصص طب سوزنی تهران توانسته است به آنها در رفع علائم مربوط به سیاتیک کمک کند.

۵ نکته درباره درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی

بیشتر دردهای ناشی از دیسک کمر و گردن در طول یک دوره تقریباً شش هفته ای بدون نیاز به درمان دارویی ، از بین می روند. در همین اثنی ، اقداماتی وجود دارند که می توانید برای کمک به کاهش درد و بازیابی حرکت آزادانه و راحت ، انجام دهید :

درمان طب سوزنی را به دست یک متخصص طب سوزنی با تجربه بسپارید.

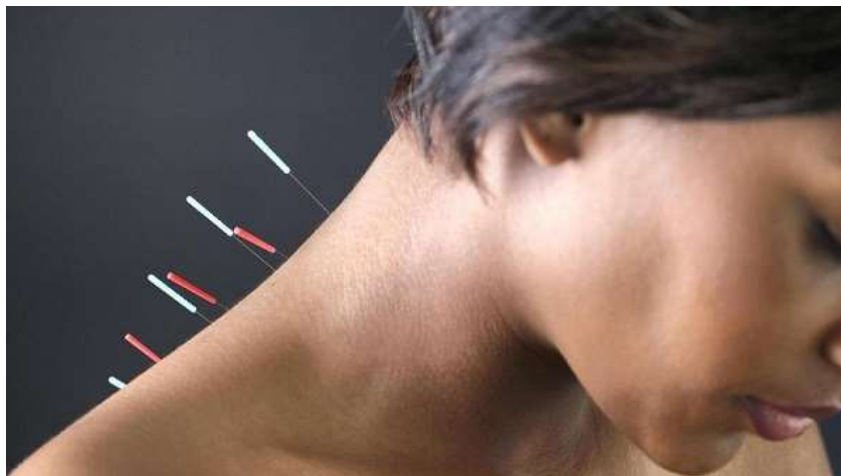
ترکیبی از طب سوزنی، مکمل های گیاهی، ماساژ، مکسی تراپی و درمان با حرارت مادون قرمز می تواند در تسکین درد و تشدید بهبود، بسیار موثر واقع شود.

گرما درمانی و سرما درمانی

سعی کنید از پد های حرارت دهی یا آب داغ برای القای حرارت به ناحیه تحتانی کمر یا گردن استفاده کنید. سپس حرارت را با یخ جایگزین کنید. این امر کمک می کند تا جریان خون بیشتری به ناحیه انتقال یافته، التهاب کاهش پیدا کرده و درد تسکین پیدا کند.

فعال باشید

وقتی درد در ناحیه تحتانی کمر باعث ایجاد درد شدید یا ایجاد حس مور مور شدن شود ، بی حرکت بودن نمی تواند به شما در بهبود درد اعصاب کمکی کند و بهتر است با حرکت کردن ، ماهیچه های کم خود را قوی نگه دارید. طبق گفته دکتر طب سوزنی در تهران درگیر شدن در فعالیت های ملایم از قبیل قدم زدن ، دوچرخه سواری ، یا شنا کردن باعث جریان یافتن اندورفین شده و احساس شما را بهتر از زمانی که در تخت بمانید، می نماید.



موقعیت خواب خود را کنترل کنید.

در تخت ماندن می تواند در زمان ابتلا به دیسک کمر و گردن باعث تشدید مشکل شما شود. از یک بالش برای بالا آوردن زانو ها و کمک به کاهش دادن فشار در بخش پایینی کمر و قرار دادن ستون فقرات در موقعیت مناسب شود. از یک بالش محکم برای بالا نگه داشتن گردن خود استفاده کنید.

تغذیه برای سلامت عصب

برخی مواد غذایی خاص می تواند برای ساخت و حفظ اعصاب مفید باشد. بر روی مصرف ویتامین های B6 و B12، ویتامین E، امگا ۳، و اسیدهای چرب امگا ۶ و نیز مکمل های با کیفیت بالا، تاکید کنید. آجیل، ماهی، و روغن های گیاهی خوب باید به طور مرتب مورد مصرف قرار گیرند.

برای درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی به چند جلسه احتیاج است ؟

تعداد جلسه های درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی با توجه به حاد بودن مشکل در افراد مختلف متفاوت می باشد. برخی افراد ممکن است بعد از جلسه اول تسکین و بهبودی قابل توجهی را تجربه کنند ، در حالی که در سایر بیمارها ممکن است این روند درمانی به یک تا دو بار در هفته تا چند ماه نیاز باشد.در جلسه معاینه اولیه لازم است از سوی بهترین متخصص طب سوزنی تهران ، برنامه خاصی برای بیمار طراحی شود و در آن تعداد جلسه های مورد نیاز برای درمان بیان گردد.

چه روش های درمانی دیگری همراه با طب سوزنی انجام می شود ؟

ممکن است در طب سوزنی برای درمان و کاهش دردهای دیسک کمر و گردن لازم باشد از گزینه های درمانی دیگری استفاده شود تا مشکلات ستون فقرات درمان شود. ماساژ درمانی ، درمان دستی یا کایروپراکتیک ، شاکویو درمانی ، آب درمانی ، اولتراسوند ، تمرینات فیزیکی، الکترو درمانی به روش های TENS و مگنت درمانی از جمله روش های درمانی دیگر است که ممکن است در کنار طب سوزنی برای درمان توصیه شود.

طب سوزنی چگونه کار می کند ؟

کمر درد و گردن درد از بیماری های رایجی هستند که پیچیدگی هایی را به همراه دارند. حرکت کردن ، دراز کشیدن و نحوه نشستن می تواند جنبه های مختلفی از بیماری را تحت تاثیر قرار دهد. استرس نیز از جنبه های عاطفی است که می تواند موجب بروز دردهایی در گردن و یا کمر شود. طب سوزنی می تواند عملکرد بدن را بهبود ببخشد و موجب تحریک مکان های آناتومیک خاصی در بدن شود که در نتیجه می تواند فرآیند خود درمانی بدن را ارتقاء دهد. از رایج ترین روش ها برای تحریک نقاط در طب سوزنی ، استفاده از سوزن های استریل و ظریف می باشد که آن را در نقاط خاصی از بدن فرو می برند. می توان برای افزایش اثرات درمانی از فشار ، گرما و یا تحریک الکتریکی استفاده نمود. از جمله تکنیک های دیگری که در تحریک نقاط در درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی مورد استفاده قرار می گیرد به موارد زیر می توان اشاره کرد:

- استفاده از گرما درمانی
- حجامت
- ماساژ دستی
- استفاده از داروهای گیاهی موضعی
- پماد های گیاهی

هزینه درمان با طب سوزنی

طب سوزنی روشی ارزان در مقایسه با سایر روش های درمانی جراحی و غیر جراحی می باشد که هزینه دقیق آن به تعداد جلسه های درمانی، محل درمان و غیره بستگی دارد. خوب است بدانید که برخی از شرکت های بیمه ، درمان با طب سوزنی را پوشش می دهند. می توانید قبل از شروع درمان از شرکت بیمه خود در این باره سوال کنید. در کل پیشنهاد می شود برای اینکه از هزینه درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی در تهران اطلاع دقیقی پیدا کنید ، به بهترین متخصص مراجعه کنید تا ایشان به طور حضوری شما را معاینه کنند.

نقاط موثر در طب سوزنی برای درمان دیسک کمر

نقاط انتخابی برای طب سوزنی که توسط بهترین پزشک متخصص تهران این کار صورت می گیرد به برطرف شدن مشکل شما کمک می کند. انتخاب نقاط دور در اندام ها نقاطی بسیار مهم برای درمان بیماری های حاد محسوب می شوند. در درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی علاوه بر فرو بردن سوزن در کمر لازم است سوزن در انتهای دست ها و پاها نیز وارد شود. این عمل موجب می شود در کوتاه ترین زمان شاهد نتیجه درمان باشید.

نحوه تاثیر گذاری طب سوزنی در بهبود کمر درد

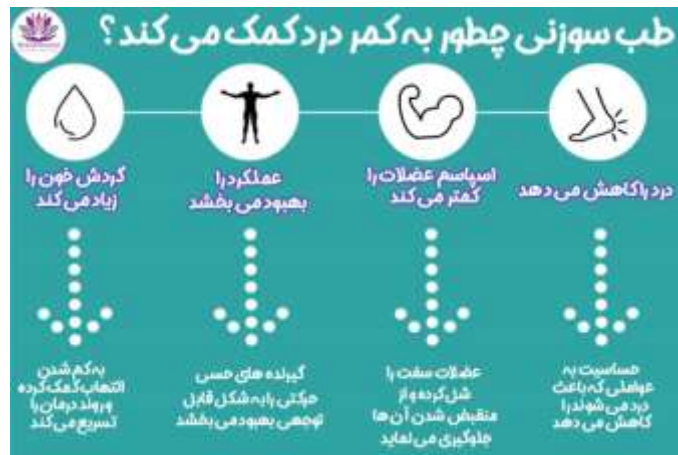
پژوهش های انجام شده در زمینه نحوه تاثیر گذاری طب سوزنی در در مان دیسک و کمر درد حاکی از موارد زیر هستند :

تحریک سیستم عصبی : تریگر پوینت ها با وارد شدن سوزن ها تحریک شده و به تولید و ترشح مواد شیمیایی از نخاع ، عضلات و مغز منجر می شود. برخی از این ترشحات شیمیایی به طور طبیعی در کاهش و تسکین درد موثر هستند.

تولید مواد شیمیایی افیونی مانند در بدن : در راستای توضیح فوق ، طب سوزنی می تواند موجب تولید مواد شیمیایی تسکین دهنده درد در بدن شود. این پروسه به طور طبیعی بدن به انجام می سرد و در قیاس با مواد و داروهای مسکن افیونی مزیت هایی دارد.

ترشح انتقال دهنده های عصبی : هورمون هایی در بدن وجود دارند که پیام هایی را مبنی بر تنظیم فعال یا غیر فعال بودن مکانیسم های پایانه های عصبی مختلف ارسال می کنند. طب سوزنی می تواند با تحریک آن ها به غیرفعال شدن درد کمک کند.

فعال کردن تکانه یا پالس های الکترومغناطیسی در بدن : این پالس ها به استراتژی های بدن در کنترل درد مثل تولید اندورفین ، سرعت می بخشند.



عوارض درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی

زمانی که این پروسه توسط یک متخصص متبحر و با تجربه طب سوزنی در تهران به انجام می‌رسد، تا حد زیادی پروسه ایمن بوده و احتمال بروز هر نوع عارضه‌ای به صفر نزدیک می‌شود. اگر به طور کلی بخواهیم بگوییم عوارض خطرناک این پروسه عفونت و آسیب دیدن ارگان‌ها می‌باشد که بسیار به ندرت اتفاق می‌افتند. این را هم بدانید که در مجموع طب سوزنی در قیاس با روندهای درمانی دیگر، تهاجمی‌تر هم هستند، احتمال عوارض ناچیزی را به همراه دارد.

اصولاً اگر به یک فرد غیر متخصص مراجعه فرمایید، احتمال خیلی زیادی وجود دارد که ایشان حتی نکات پایه‌ای را رعایت نکنند؛ مثلاً از سوزن‌های بهداشتی استفاده نکرده و به علت عدم تعادل سوزن‌ها را در نقاط نامناسب فرو کنند. در این شرایط نه تنها نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شود بلکه ریسک عوارض گفته شده هم بالا می‌رود.

انتخاب دکتر خوب برای درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی در تهران

برای بهره‌گرفتن از درمان گردن درد با طب سوزنی و رسیدن به نتیجه‌ای که همیشه به دنبال آن بودید، نیاز است تا نکاتی را در گوشه ذهن خود داشته باشید. در این بخش برخی موارد مهم در این رابطه را در اختیار شما قرار داده ایم.

اولین نکته‌ای که باید در نظر بگیرید این است که پزشک مورد نظر شما چه نوع طب سوزنی را به انجام می‌رساند؟ این طب انواع مختلفی دارد که شامل این موارد می‌شود: طب سوزنی چینی، IMS، برای نیدلینگ یا سوزن خشک، طب سوزنی گوش، سبک ژاپنی، سوزن درمانی در سر و در نهایت درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی. هر کدام از این موارد برای بخشی از بدن کاربرد دارند و از اصول متفاوتی پیروی می‌کنند.

دومین مورد، تعداد جلسات مورد نیاز برای رهایی از گردن درد و دیسک کمر می‌باشد. یک دکتر خوب طب سوزنی در تهران نباید قبل از معاینه تعداد جلسات را برای شما بیان کند. در واقع بدن افراد با یکدیگر متفاوت است و هر فرد، نیاز به دوره بهبودی متفاوتی خواهد داشت. معمولاً مدت زمان نقاهت به این بستگی دارد که از چه زمانی به گردن درد مبتلا بوده‌اید، شدت علائم چقدر است، عامل بروز این بیماری چه چیزی است و سلامت کلی بدن‌تان در چه وضعیتی است.

مورد سوم، این است که بهترین دکتر طب سوزنی در تهران، غیر از درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی، خدمات دیگری ارائه می‌دهد؟ طب چینی، درمان‌های مختلف و متنوعی را در اختیار متقاضیان قرار داده است. برخی پزشکان برای درمان گردن درد با طب سوزنی، از داروها و گیاه‌های خاصی استفاده می‌کنند. قبل از وقت گرفتن، در مورد داروهای استفاده شده سوال پرسید.

نقاط موثر در طب سوزنی برای درمان گردن درد

در این قسمت نقاطی که در طب سوزنی برای کاهش گردن درد استفاده می‌شوند را نام برده ایم:

نقطه Jian Jing (GB21)

این نقطه در عضلات شانه قرار دارد، درست میان گردن و جایی که دست‌ها قرار دارند. این نقطه تأثیر بسزایی در برطرف کردن سردرد و سفتی ماهیچه‌ها دارد. این نقطه را همچنین می‌توان برای درمان گرفتگی یا درد گردن نیز استفاده کرد. توجه

داشته باشید که تحریک این نقطه می تواند باعث زایمان زودرس شود ، بنابراین در صورتی که باردار هستید تحت این درمان قرار نگیرید.

نقطه (L14) He Gu

این نقطه میان انگشت شست و انگشت اشاره قرار دارد. پزشکان باور دارند تحریک این نقطه می تواند درد را در نقاط مختلف بدن کاهش دهد ؛ از جمله گردن. تحریک این نقطه نیز در بارداری توصیه نمی شود.



نقطه (GB20) Feng Chi

نقطه دیگری که در درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی استفاده می شود و پشت لاله گوش ؛ بالای گردن و پایین استخوان سر قرار دارد. این نقطه برای درمان درد و بی حالی مورد استفاده قرار می گیرد. می توان گرفتگی گردن را نیز با تحریک این نقطه برطرف کرد.

نقطه (TE3) Zhong Zu

این نقطه میان انگشت کوچک و انگشت حلقه قرار دارد. زمانی که این نقطه فعال شود ، بخش های مختلفی از مغز تحریک خواهند شد ؛ از این طریق جریان خون افزایش یافته و از گرفتگی عضلات کاسته می شود. برای اینکه گردن درد ناشی از استرس یا اضطراب را کاهش دهید ، باید به سراغ این نقطه بروید.

نقطه ستون بهشت

این نقطه را می توان در دو طرف گردن یافت ، درست زیر استخوان سر و با فاصله چند سانت از ستون فقرات. تحریک این نقطه می تواند انسداد غدد لنفاوی را برطرف کرده و از التهاب آن ها بکاهد.

نقاط موثر طب سوزنی برای درمان کمردرد

پیش تر نقاطی که در بهبود درد در گردن تاثیر داشتند را بیان کردیم. حال می خواهیم در این قسمت تمامی نقاطی که می توانند باعث از بین رفتن کمردرد شوند را توضیح دهیم ؛ پس با ما همراه باشید.

نقطه شکم

نقطه CV6 ، یکی از تاثیرگذارترین نقاط برای درمان کمر درد می‌باشد. این نقطه درست زیر ناف قرار دارد و معمولاً به عنوان دریای انرژی شناخته می‌شود. برای یافتن CV6 ، انگشت اشاره ، میانی و حلقه خود را کنار یکدیگر نگه داشته و زیر ناف قرار دهید. جایی که انگشت حلقه قرار می‌گیرد ، نقطه شکم می‌باشد. فشردن این نقطه به مدت یک دقیقه ، با فواصل زمانی ده دقیقه‌ای باعث قدرت گرفتن عضلات کمر و شکم می‌شود. برای افراد مسن ، بانوان باردار و کسانی که به مشکلات گوارشی مبتلا هستند باید فشار آرامی از طریق کف دست به این ناحیه وارد شود.

نقطه پایین کمر

نقاطی که در امتداد ستون فقرات قرار دارند ؛ به خصوص آن هایی که در ناحیه پایینی هستند به شکل قابل توجهی درد در بالا و پایین کمر را کاهش می‌دهند و تاثیر بسیار مثبتی در رفع بی حالی دارند. این نقاط (B-23 و B-47) در کمر و بین مهره های دوم و سوم قرار گرفته‌اند.

در طب سوزنی برای درمان کمر درد ، ابتدا فرد باید یک نفس عمیق بکشد ؛ سپس فشاری مساوی به هر دو نقطه وارد می‌شود. زمانی که فرد نفس خود را بیرون بدهد ، این فشار به آرامی افزایش پیدا می‌کند. زمانی که بیمار دیگر قادر به تحمل درد نباشد ، فشار به تدریج کم می‌شود. در اواخر کار ، یک فشار ثابت به مدت یک دقیقه به این نقاط وارد شده و دوباره این چرخه تکرار می‌گردد. در صورتی که کمر ضعیفی داشته باشید ؛ پزشک از این نقاط استفاده نخواهد کرد.

نقطه استخوان لگن خاصره

این نقاط (B48 و GB30) نقش مهمی را در درمان مشکلات لگن و استخوان خاصره که با درد در کمر و پاها همراه هستند ، ایفا می‌کنند. این نقاط بین بالای استخوان لگن و زیر باسن قرار دارند. بخش چپ و راست نقاط B48 و GB30 در قسمت خارجی استخوان خاجی و زیر ستون فقرات هستند.

زمانی که این نقاط کشف شوند ، متخصص به پایین و به سمت مرکز لگن فشار وارد می‌کند. بعد از اینکه به مدت پنج دقیقه فشاری محکم و یکسان به این ناحیه وارد شود ، پزشک به صورت تدریجی آن را کاهش می‌دهد.

نقاط پشت زانو

این نقطه ها (B53 و ۵۴) هستند و ایجاد فشار روی آن ها باعث کاهش سفتی کمر ، زانو درد ، درد آرتروز و درد سیاتیک می‌شود. این نقطه ها درست در پشت کشکک زانو قرار دارند. برای یافتن محل دقیق آن ها ، باید صاف بایستید و با انگشت میانه و اشاره ، در حفره پشت زانو فشار وارد نمایید.

دکتر برای درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی فشار محکمی را به مدت سی ثانیه به این نقاط وارد می‌کند و بین هر بار ، کمی به بیمار استراحت می‌دهد. بسته به شدت بیماری و پیشرفت درمان ، طول مدت کلی این پروسیجر چیزی بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است.

نقاط دست

نقطه های زیادی در کف و روی دست برای درمان کمر درد با سوزن درمانی وجود دارد. فشار وارد کردن به چنین نقاطی باعث می‌شود درد و سفتی در کمر و گردن کاهش یابد. نقطه اصلی روی دست (LI 4) در بخش میان انگشت شست و اشاره قرار دارد. نقطه دیگری که عموماً برای کمر درد استفاده می‌شود ، نقطه TE 3 می‌باشد که در پشت دست و میان انگشت حلقه و کوچک قرار دارد.

پزشک با ایجاد فشاری یکسان به مدت ده ثانیه کار خود را شروع کرده و بعد به مدت پنج ثانیه فشار را بر می‌دارد. این پروسه برای حداقل سه بار به انجام می‌رسد تا درد بلافاصله رفع شود. انجام این فرآیند به صورت منظم کمک می‌کند تا جریان سروتونین و اندورفین بهتر شده و در نتیجه ، هم درد کمتر شود و هم سلامت کلی به دست آید.

نقطه آرنج

این نقطه (LU 5) در میان چین آرنج قرار دارد. برای یافتن آن باید چهار انگشت از استخوان آرنج فاصله بگیرید. فشار وارد کردن به این ناحیه درد ، سفتی و اسپاسم را کاهش می‌دهد. همچنین درد کمر ، آرنج تنیس بازان و التهاب تاندون نیز بهبود ویژه ای خواهند داشت.

در درمان دیسک کمر و گردن با طب سوزنی ، با استفاده از شست دست چپ خود ، این نقطه را در آرنج راست خود پیدا کرده و فشار محکمی را در حدود سی ثانیه به آن وارد کنید. این اقدام را سه تا چهار مرتبه انجام دهید.