

درمان درد باسن ، لگن و دنبالیچه با لیزر تراپی

کوکسیکس یا دنبالیچه از پایینی ترین بخش های ستون فقرات محسوب میشود که به وسیله تعدادی رباط قدرتمند که مفصل دنبالیچه را پشتیبانی می کند در زیر استخوان ساکروم قرار میگیرد و از اتصال مهره های انتهایی به یکدیگر تشکیل میشود. این مجموعه استخوانی، مثلثی شکل متشکل از ۳ تا ۵ مهره است و در موارد آسیب دیدگی درد های شدیدی را به بدن بیمار تحمیل میکند . به دلیل تفاوت در ساختار اسکلت بندی زنان با مردان این مشکل در زنان شیوع بیشتری دارد که موجب اعمال فشار بیشتر به لگن آنها میشود.

علت درد لگن، باسن و کوکسیکس

دلایل زیادی منجر به ایجاد درد در پایینی ترین بخش ستون فقرات و لگن است که میتوان به موارد زیر اشاره داشت ؛

درد انتشاری

درد انتشاری از نقاط همجوار بدن همچون مفصل هیپ، ستون فقرات کمری و... میتواند در نواحی دنبالیچه و باسن انتشار یابد ، یکی از منابع رایج تشکیل درد، تریگر پوینت در عضلات بزرگ باسن است. وجود این نقاط گاهی درد منتشر کننده ای را ایجاد میکند که تا پشت ساق و ران پا گسترش می یابد. همچنین تریگرهای دیگر نواحی بدن، خصوصاً تریگر پوینت های کمر، پشت ران و پشت ساق هم میتواند ایجاد درد تیر کشنده و انتشاری را ایجاد کنند که در باسن احساس شود. بنابراین باید تمامی نواحی ذکر شده بدن بیمار را به دقت مورد بررسی قرار داد تا منبع اصلی درد مشخص شود.

درد لگن و باسن در ورزشکاران

ورزشکاران از جمله آن دسته از افرادی هستند که در معرض دردهای لگن و باسن قرار میگیرند . برخورد ضربات شدید و مستقیم به لگن و کوکسیکس در حین ورزش و زمین خوردن های از پشت در هنگام فعالیت و یا ورزشهای که ماهیت آنها فشار پیوسته به باسن و عضلات پایینی بدن است به مانند دوچرخه سواری، قایقرانی و اسب سواری احتمال آسیب رساندن به بخش های ذکر شده را ایجاد میکند .

در ورزش بدنسازی و فیتنس نیز در افرادی که قصد تقویت و رشد عضلات باسن و انتهایی بدن خود را دارند آسیب های لگن و باسن مشهود است . در این ورزش ها فرد با انجام حرکات سنگین و تحمیل فشار زیاد به بخش های انتهایی عضلات لگن و باسن خود برای پرورش عضلات ذکر شده اقدام میکند که دلیل اصلی و رایج ایجاد مشکلات و درد های ذکر شده نیز همین امر است .

درد لگن و باسن پس از بارداری

پس از زایمان به دلیل تغییر در وضعیت استخوانهای لگن و باسن و تغییر در زوایای سازنده مفاصل اطراف و فشاری که در اثر افزایش حجم های لگنی به استخوانهای سازنده حفره لگن وارد می آید احتمال اینکه درد و ناراحتی در این نواحی ایجاد شود را افزایش می دهد . از عوارض جانبی که پس از زایمان در بدن بانوان ایجاد میشود ضعف در عضلات کمر، لگن و شکم است که به تنهایی علت اصلی ایجاد دردهایی در نواحی یاد شده است. لذا توضیه میکنیم قبل و بعد از بارداری با مشورت فیزیوتراپیست حرکات و نرمش های مناسب را برای پیشگیری از ایجاد ضعف در عضلات لگن و باسن و تقویت عضلات مذکور انجام دهید.

درد لگن و باسن در مشاغل

برخی از مشاغل با توجه به ماهیت شغلی که دارند باعث میشوند که افراد مدت زمان طولانی پشت میز بنشینند و یا ساعتهای طولانی رانندگی کنند. به همین دلیل فشار به طور پیوسته در بخش های انتهایی بدن و ستون فقرات آنها حفظ میشود . همین امر همراه با وجود ضعف در عضلات انتهایی به مرور تغییراتی را در وضعیت ستون فقرات و راستای استخوان دنبالچه آنها به وجود میآورد که موجب ایجاد دردهایی در نواحی لگن و باسن میگردد. بدن نیاز مبرم به این دارد که در طی روز در حالات مختلف قرار بگیرد تا فشارها بصورت یکسان در تمامی نقاط بدن توزیع شده و از تمرکز بیش از حد فشار روی نقاط محدود جلوگیری شود. اولین گام برای پیشگیری و بهبود درد در اینگونه افراد با چنین شرایط شغلی این است که در مدت زمان های مشخصی از جای خود بلند شده، کمی تحرک داشته و قدم بزنند و ورزشهای کششی انجام دهند تا محدوده فشار در تمامی نقاط بدن تقسیم گردد و مجدداً به کار مشغول گردند

زوائد استخوانی اضافی

در مواردی زوائد استخوانی در مجاورت دنبالچه میتواند منجر به ایجاد درد در آن شود. افزایش سن و فشارهای پیوسته ناشی از نشستن های طولانی مدت از اصلی ترین عللی است که باعث ایجاد زوائد استخوانی میگردد . کارمندان بانک و امور اداری ، رانندگان، دندانپزشکان، جزء آن دسته از افرادی هستند که معمولاً در معرض این گونه عارضه قرار میگردند. ورزش و تقویت عضلات کمر و نواحی یاد شده و تغییر حالت های نشستن و قدم زدن ما بین ساعت های مشخص از مواردی است که اینگونه افراد برای پیشگیری از آن باید رعایت کنند .

اسپاسم عضله

سفتی و اسپاسم عضلانی به خصوص عضلات بزرگ پشت باسن، عضلات ستون فقرات، و همسترینگ میتوانند از عوامل ایجاد درد در ناحیه لگن و باسن و دنبالچه باشد. از آنجایی که این عضلات در ارتباط مستقیم با ساختار و موارد ذکر شده هستند هر گونه وجود درگیری میتواند دلیلی برای آسیب و درد های مزمن شود .

ناپایداری کوکسیدینی یا دنبالچه

یکی از عوامل رایج ایجاد درد در لگن ناپایداری کوکسیدینی است. ناپایداری کوکسیدینی شامل تغییرات وضعیت دنبالچه نسبت به استخوانهای اطراف آن است. هر گاه وضعیت و راستای استخوانی در بدن دچار تغییرات شود مفصل ثبات و پایداری قبلی خود را نخواهد داشت. عدم وجود ثبات مفصلی موجب ایجاد درد در مفصل میگردد .

علائم درد لگن و دنبالچه

نشانه های آسیب دیدگی موارد ذکر شده از ناراحتی های ملایم تا دردهای مزمن که شدت، تعداد دفعات وقوع و مدت زمان وجود آن ها برای هر بیمار در شرایط و سنین مختلف متفاوت است را در بر می گیرد . اما بیشتر ناراحتی های رایج شامل احساس درد در هنگام نشستن و یا احساس درد حین لمس بخش انتهایی دنبالچه است که ممکن است درد به سمت کمر و یا پاها نیز انتشار یابد .

به طور معمول ، درد استخوان دنبالچه با انجام فعالیت های زیر بیشتر میشود ؛

- نشستن های طولانی مدت با شرایط بدنی نامناسب
- تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده و یا ایستادن های طولانی مدت که فشار را به ناحیه کمر بیشتر میکنند
- بالا رفتن از پله های زیاد
- خم شدن و یا مدفوع کردن
- بلند کردن و حمل اجسام سنگین

معمولا جهت درمان درد از مسکن استفاده میشود که گاهی با وجود مصرف هنوز احساس درد و ناراحتی در بدن بیمار حس میشود ، از طرفی نیز با توجه به عوارضی که مصرف این دارو ها در بدن ایجاد میکنند نمیتوان به صورت طولانی مدت از آنها استفاده کرد . بنابراین نیاز به درمان دیگری حس میشود که سایر نقاط بدن را به مانند دارو درگیر عوارض جانبی نکند . فیزیوتراپی درمان غیر تهاجمی و ایمنی است که بر روی عامل و ناحیه درد متمرکز میشود و بدون عوارض جانبی در تسکین و درمان آسیب وارده عمل میکند . در فیزیوتراپی جهت درمان درد های لگن و باسن ابتدا راستای ستون فقرات و حرکات آن به دقت مشاهده و بررسی میشود و علت اصلی درد مشخص و درمان با توجه به ناحیه و شدت درد تعیین میگردد . در این راستا میتوان از جریانه های الکتروتراپی برای تحریک اعصاب ناحیه و تقویت ساختارهای نگه دارنده کوکسیدینی ، از اولتراسوندتراپی با استفاده از امواج پرفرکانس برای تحریک غشای سلولهای آسیب دیده و افزایش تبادلات یونی ، از منوآل تراپی و یا درمانهای دستی که شامل وارد کردن میزان مشخصی نیرو با دست بر روی عضو آسیب استفاده کرد .

لیزر درمانی درد لگن، باسن و کوکسیدینی یا دنبالچه

از روش های بسیار موثر درمان درد های لگن و باسن و دنبالیچه میتوان به استفاده از لیزر پر توان و تابش آن بر نواحی آسیب دیده اشاره داشت که التهاب های ناحیه آسیب دیده را بدون کوچکترین درد و عوارض جانبی به خوبی درمان میکند . با توجه به عمق نفوذی که لیزر پر توان دارد قادر است به عمق ساختار درگیر نفوذ پیدا کند و پروسه های درمانی را با افزایش گردش خون و افزایش تبادلات سلولی فعال نماید که نتیجه آن ترمیم بافت های صدمه دیده و بهبود درد های ناشی از آن است . بیمارانی که به این عارضه گرفتارند معمولاً بازخوردهای بسیاری خوبی را از درمان با لیزر نشان داده اند که به بازگشت سریع تر آنها به شغل خود یا ورزش حرفه ای آنها بدون احساس درد در ناحیه لگن و نواحی اطراف آن کنجر شده است .

