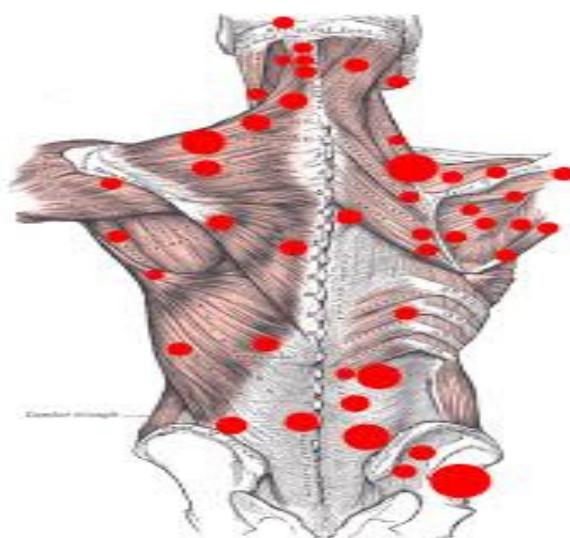


درمان

درمان نقاط ماسه ای به چند روش صورت می پذیرد که برای آن دسته از گرفتگی های در خود عضله می توان از مدلایته های فیزیوتراپی ، لیزر تراپی ، اولترا سوند، گرما و سرما استفاده کرد . اما اکثر این گرفتگی ها را میتوان با ماساژ تخصصی یا طب سوزنی به همراه جریان الکتریکی برطرف نمود که تعداد جلسات لازم برای اینکار بسته به شدت مشکل بیمار و علت اصلی ایجاد آن متفاوت است .



از علل مهم و زمینه ساز ایجاد این نقاط عدم فعالیت و عدم انعطاف پذیری در عضلات و پاسچر ضعیف است . به عنوان مثال فرد دارای قوز و یا افرادیکه برای مدت طولانی با کامپیوتر کار میکنند در ناحیه سرشانه نقاط شانه ای دارند .

شایعترین نقاط درگیر عبارتند از عضلات سرشانه، گردن ، پشت و عضلات اندام تحتانی این گرفتگی ها میتوانند در پی بیماریهایی مانند دیسکهای گردن و کمر ، آرتروز زانو و دردهای سیاتیکی ، شانه یخ زده ، پارگی تاندون شانه ، آرنج تنیس بازان ، سندروم تونل کارپ ، التهاب فاشیای کف پا ، التهاب مفاصل خلف مهره ای و دیگر مشکلات اسکلتی - عضلانی ایجاد میشوند .

نقاط ماسه ای (Trigger Points)

نقاط ماسه ای به گرفتگی های عضلانی گفته میشود که به تنها یی یا در پی مشکل و بیماری دیگری که موجب درد و محدودیت شده باشد، بوجود می آیند .

این گرفتگی ها میتوانند در خود عضله یا محل اتصال آن به استخوان بوجودآیندکه نحوه درمان هر کدام از آنها متفاوت است . اهمیت نقاط ماسه ای و درمان آنها این است که متاسفانه به دلیل عدم آشنایی برخی از حیطه های پزشکی با این مشکل و شکل ایجاد در آنها و تاثیرگذاری بر عملکرد ، غالباً موجب نگرانی و مراجعه به سایر متخصصین مانند قلب و عروق ، گوارش ، جراح مغز و اعصاب میشود . زیرا الگوی درد ایجاد شده و نزدیکی آن با مراکز حیاتی بدن مانند قلب ، معده ، سر و صورت ابتدا فرد و پزشک را مشکوک به مشکل در سایر ارگانها می کند که پس از بررسی های دقیقترا و انجام آزمایشات پاراکلینیک علت آن یافت نشده و بیمار خسته از اینکه نمیدانند مشکلشان چیست سعی در کنار آمدن با آن دارند .

از دیگر تظاهرات این بیماریها ، بروز درد مزمن است بطور مثال در افرادیکه بخصوص کارهای اداری انجام داده و یا پشت میز نشین هستند خود را بصورت درد مزمن و خستگی سرشانه ها نشان می دهد .

یکی از درمانهای موثر در نقاط ماسه‌ای ناحیه اطراف کمر و اندام تحتانی و اطراف گردن و سرشانه‌ها درمان دستی یا مانیپولاسیون مهره‌هاست که توسط متخصص طب فیزیکی و توانبخشی دوره دیده انجام می‌گردد.

در درمان این مشکل توجه به راستای ستون فقرات و اندام تحتانی مهم است. بطورمثال تصحیح گودی بیش از اندازه کمر و یا قوز پشتی، زانوی ضربدری یا پرانتزی و اسکولیوز، که با تجویز بریس مناسب و همراه با حرکات اصلاحی کمک کننده می‌باشد.



● مرکز جامع توانبخشی امید ● Omid Rehabilitation Clinic

۱. خیابان پاسداران. خیابان شهید کلاهدوز (دولت). دیباچی
جنوبی. رو بروی سنجابی
تلفن: ۰۲۲۷۸۰۷۰۱-۲

۲. خیابان ولی‌عصر. نرسیده به استاد مطهری. کوچه افتخار
شماره ۳۴. طبقه همکف
تلفن: ۰۲۲۸۹۸۴۴۰-۴۱

www.orped.com
www.omidrehab.com
www.lumbar.ir

واحد ارتقای فنی
کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی
کلینیک تخصصی کمر

این مرکز طیف وسیعی از خدمات را برای درمان این مشکل و علل زمینه‌ای ارائه می‌کند. بطور مثال ماساژ درمانی، طب سوزنی، لیزر تراپی، تزریقات تخصصی و در صورت نیاز بریس‌های اصلاحی ستون فقرات و اندام تحتانی.

از دیگر درمانهای پیشنهادی برای این مشکل در صورت عدم دریافت پاسخ مناسب از روش‌های قبلی میتوان از تزریق کورتیکوستروئید‌ها و گاز ازن در ناحیه مورد نظر اشاره کرد که موجب کاهش درد و التیام می‌شود.