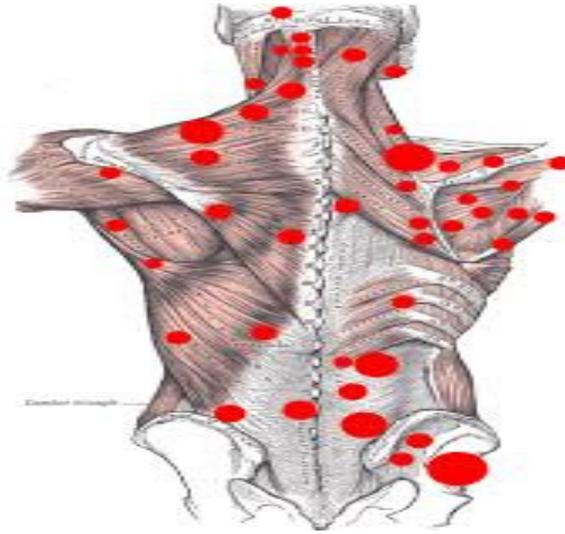


درمان

درمان نقاط ماشه ای به چند روش صورت می پذیرد که برای آن دسته از گرفتگی های در خود عضله می توان از مدالیته 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 افرادی که 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 ، سندرم تونل کارپ ، التهاب فاشیای کف پا ، التهاب مفاصل خلف مهره ای و دیگر مشکلات اسکلتی _ عضلانی ایجاد میشوند .

نقاط ماشه ای (Trigger Points)

نقاط ماشه ای به گرفتگی های عضلانی گفته میشود که به تنهایی 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 بوجود آیند که نحوه درمان هر کدام از آنها متفاوت است . اهمیت نقاط ماشه ای و درمان آنها این است که متاسفانه به دلیل عدم آشنایی برخی از حیطة های پزشکی با این مشکل و شکل ایجاد درد 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 دقیقتر 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 افرادی که بخصوص کارهای اداری انجام داده و یا پشت میز نشین هستند خود را بصورت درد مزمن و خستگی سرشانه ها نشان می دهد.



● مرکز جامع توانبخشی امید ●

Omid Rehabilitation Clinic

۱. خیابان پاسداران، خیابان شهید کلاهدوز (دولت)، دیباجی
جنوبی، روبروی سنجابی
تلفن: ۲-۲۲۷۸۰۷۰۱

۲. خیابان ولیعصر، نرسیده به استاد مطهری، کوچه افتخار
شماره ۳۴، طبقه همکف
تلفن: ۴۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

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

واحد ارتوپدی فنی
کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی
کلینیک تخصصی کمر

یکی از درمانهای موثر در نقاط ماشه ای ناحیه اطراف کمر و اندام تحتانی و اطراف گردن و سرشانه ها درمان دستی یا مانیپولاسیون مهره هاست که توسط متخصص طب فیزیکی و توانبخشی دوره دیده انجام می گردد. 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 پراتنزی و اسکولیوز، که با تجویز بریس مناسب و همراه با حرکات اصلاحی کمک کننده می باشد.

این مرکز طیف وسیعی از خدمات را برای درمان این مشکل و علل زمینه ای ارائه میکند. بطور مثال ماساژ درمانی، طب سوزنی، لیزر تراپی، تزریقات تخصصی و در صورت نیاز بریس های 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 کورتیکواستروئیدها و گاز ازن در ناحیه مورد نظر اشاره کرد که موجب کاهش درد و التیام میشود.