



## کایفوز

(kyphosis)

Normal Spine



Kyphosis



مرکز پزشکی آموزشی و درمانی لقمان حکیم

## کایفوز

اگر از پشت به ستون فقرات عادی نگاه کنیم، صاف دیده خواهد شد، اما در ستون فقراتی که دچار کایفوز شده است، انحنایی به سمت بیرون در استخوان‌های کمر (مهره‌ها) در بالای کمر دیده می‌شود که باعث خواهد شد کمر گرد یا فرد گوزپشت به نظر برسد. ستون فقرات عادی را می‌توان در قسمت بالای کمر، ۲۰ الی ۴۵ درجه خم کرد. کایفوز نوعی بدشکلی (دفورمیتی) ستون فقرات است که انحنای ۵۰ درجه یا بیشتر ستون فقرات را در تصاویر اشعه ایکس نشان خواهد داد.



## علائم

- خشکی یا درد در قسمت کمر و کتف
- ضعف، بی‌حسی یا گزگز پاها
- خستگی مفرط
- تنگی نفس
- مشکل در تعادل
- بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع

## معاینه فیزیکی

برای معاینه فیزیکی کمرتان، پزشک شما را بررسی کرده و ستون فقرات را لمس خواهد کرد. هدف او در این بررسی، یافتن هرگونه ناهنجاری است. علاوه بر این، در قسمتی از معاینه که به عنوان پالپاسیون شناخته می‌شود، پزشک می‌تواند حساسیت عضلات ستون فقرات و عضلات همسترینگ را نیز بررسی کند. او عضلات را فشار می‌دهد تا ببیند آیا حساس هستند یا خیر.

## درمان

کیفوز در سنین پایین تر به راحتی اصلاح و درمان می شود، زیرا بیمار هنوز در سن رشد قرار دارد و ستون فقرات او امکان رشد و تغییرات را دارند، اما در سنین بالاتر با پایان رشد استخوان ها، این تغییرات سخت تر و با سرعت کمتری رخ خواهد داد. البته برای اصلاح کیفوز در بزرگسالان نیز پزشک بسته به شدت گوزپشتی، استفاده از قوزبندهای طبی و فیزیوتراپی را پیشنهاد خواهد کرد اما اثربخشی این درمان ها محدود است و برای از بین بردن عوارض ناشی از کیفوز مناسب تر است. در موارد شدید کیفوز که باعث مشکلات و عوارض شدید شده باشد، جراحی ضروری خواهد بود.

## داروها

- مسکن ها: اگر داروهای مسکن بدون نیاز به نسخه مانند: استامینوفن مؤثر واقع نشدند، می توان مسکن های قوی تری با تجویز پزشک تهیه کرد.
- داروهای پوکی استخوان: داروهای تقویت کننده استخوان ها می توانند از شکستگی ستون فقرات که باعث تشدید کیفوز خواهند شد جلوگیری کنند.

## حرکات اصلاحی

بیمار به پشت بخوابد و پاها را صاف روی زمین قرار دهد. چانه خود را به داخل بکشد تا سر به سمت عقب رانده شود. این تمرین را ۱۰ الی ۱۵ بار تکرار کرده و هر بار ده ثانیه نگه داشته و رها کند. بیمار روی صورت دراز کشیده و پاها را در پشت خود قرار می دهد.

دستان را در کنار پهلو قرار داده و با کف دست خود را بالا ببرد و در همین حال سینه را از زمین بلند کند. با به کار گیری انگشتان دست، دو کف دست را از بدن دور کند. چانه خود را روی زمین قرار داده و مرکز بدن را درگیر نگه دارد. ۱۵ الی ۲۰ ثانیه نگه داشته و سپس رها شود. این عمل ۶ بار تکرار می شود. به شکم دراز کشیده و هر دو دست خود را از جلو دراز می کند. در این حالت دست ها و پاها را از زمین بلند کند. عضلات اصلی در حین انجام تمرین درگیر نگه داشته می شود و ۱۰ الی ۱۵ بار تکرار کند.

