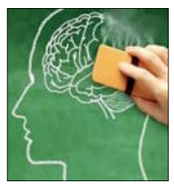


ماده غذایی کولین به مقابله با آلزایمر کمك می‌کند

محققان دریافتند ماده مغذی کولین دارای قابلیت پیشگیری از بیماری آلزایمر است. رامون ولازکوز، سرپرست تیم تحقیق از موسسه تحقیقاتی بیماری‌های عصبی بانر آمریکا، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما روی موش‌های نر مبتلا به علائم شبه آلزایمر نشان می‌دهد مکمل غذایی کولین در طولانی مدت پرفایده است.» کولین به دو طریق از مغز در مقابل آلزایمر محافظت می‌کند. اول این‌که مانع تولید پلاك‌های آمیلوئید بتا می‌شود. پلاك‌های آمیلوئید بتا عامل اصلی در ایجاد بیماری آلزایمر است. دوم این‌که، مکمل کولین موجب کاهش فعالیت میکروگلیا می‌شود. فعالیت بیش از حد میکروگلیا موجب التهاب مغز شده و درنهایت منجر به مرگ نورونی که در عملکرد شناختی نقش دارد، می‌شود. کولین در انواع مواد غذایی نظیر جگر مرغ، تخم‌مرغ، گوشت گوساله، جوانه گندم، شیر و کلم بروکسل (کلم فندقی) یافت می‌شود. ماده غذایی کولین برای عملکرد مغز حیاتی است. /مهر

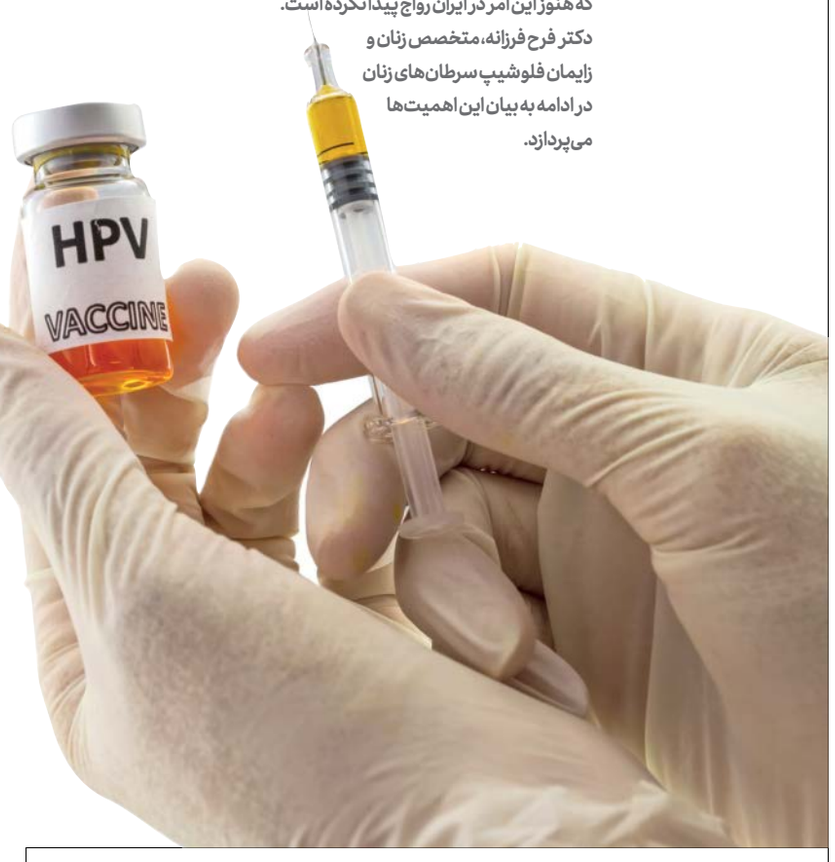
شایع شدن سرطان دهانه رحم باعث شده تا تزریق واکسن گارداسیل بیش از پیش اهمیت داشته باشد

سرطان ویروسی را شکست دهید

ندا اظهری
سلامت

آمار دقیقی از شمار مبتلایان به سرطان دهانه رحم در ایران وجود ندارد اما در سرطان‌های زنان، این سرطان بعد از سرطان رحم و تخمدان قرار می‌گیرد و در واقع، سومین سرطان را در زنان به خود اختصاص می‌دهد و در کل سرطان‌ها، معمولا در رتبه پنجم یا ششم قرار می‌گیرد. این بیماری تا سال‌ها پیش در رده یازدهم قرار داشت اما با اطلاع‌رسانی‌های انجام شده، شیوع آن کمتر شده و انتظار می‌رود شیوع آن پایین‌تر هم بیاید. چند سالی است در دنیا با تزریق واکسنی، افراد را از سنین کودکی در مقابل این سرطان مصون می‌کنند که هنوز این امر در ایران رواج پیدا نکرده است.

دکتر فرح فرزانه، متخصص زنان و زایمان فلوشیپ سرطان‌های زنان در ادامه به بیان این اهمیت‌ها می‌پردازد.



نوع شایع سرطان دهانه رحم که ۹۰ درصد از سرطان‌های رحم را شامل می‌شود، وابسته به نوعی ویروس است که شناسایی آن، کشف بزرگی در دنیا بوده است. این بیماری به‌شدت سخت و آزاردهنده است و بیمار در مراحل پایانی بیماری بسیار آزرده می‌شود. از طرف دیگر، تنها سرطانی است که عامل ایجاد آن تا ۹۹/۷ درصد ویروسی است. این ویروس جزو ویروس‌های مقاربتی است و در اکثر مواقع در افرادی دیده می‌شود که ازدواج‌های مکرر یا روابط جنسی با سطح ایمنی پایینی دارند، سیگار و قلیان زیاد مصرف می‌کنند و در نتیجه ریسك فاکتورهای این سرطان به‌خوبی شناخته شده است. این بیماری در بسیاری از کشورهای غربی با توجه به اطلاع‌رسانی‌های متعدد و اجرای طرح واکسیناسیون، در حال ریشه‌کنی است.

سرطانی که هشدار می‌دهد

سرطان دهانه رحم ویژگی‌ها و علائم بسیار واضحی دارد و با توجه به این که علت ویروسی بودن آن هم شناخته شده، انتظار می‌رود به‌زودی از بین برود. اگر کسی حتی واکسن مربوط را هم تزریق نکند، تنها با انجام تست پاپ‌اسمیر منظم، به‌راحتی می‌توان در خانم‌هایی که بدون علامت هستند، سلول‌ها را پیدا کرد و تنها سرطانی است که ضایعات پیش سرطانی دارد؛ به این معنا که علائمی را به شما نشان می‌دهد که اعلام می‌کند ممکن است ده سال دیگر تبدیل به سرطان شود. علاوه بر این، دهانه رحم به شکلی است که بدون بیهوشی هم می‌توان مشاهده و فرد را معاینه و حتی بیوپسی یا نمونه از بافت تهیه کرد. طبق پیش‌بینی‌ها تا سال‌های آینده شاهد حذف این سرطان در دنیا خواهیم بود. معمولا در تست پاپ‌اسمیری که از خانم‌های مراجعه‌کننده گرفته می‌شود، می‌توان این علائم را مشاهده کرد. در روشی به نام کلپوسکوپی، پزشکان دهانه رحم را بدون بیهوشی مشاهده کرده و اگر ضایعاتی غیرطبیعی وجود داشته باشد، از آنها بیوپسی می‌گیرند تا بتوانند ضایعات پیش‌سرطانی را تشخیص دهند. اگر خانمی نسبت به تزریق واکسن اقدام نکرده باشد و تست پاپ‌اسمیر مرتب را هم انجام نداده باشد و حتی با بی‌اعتنایی به سلامت خود تحت معاینات مرتب هم قرار نگرفته باشد، ممکن است با علائمی چون خونریزی بعد از نزدیکی و عفونت‌های مکرری که بهبود پیدا نمی‌کند مراجعه کند که این علائم را در مراحل پیش‌سرطانی می‌توان تشخیص داد و از آنها نمونه‌برداری کرد. زمانی که این ضایعات تبدیل به سرطان می‌شوند، دهانه رحم کاملا زخم می‌شود و خونریزی‌های غیرقابل کنترلی را ایجاد می‌کند و در صورتی که از این مرحله هم پیشرفته‌تر شده باشد، معمولا در همان نقطه رشد می‌کند و لگن و رحم و تخمدان‌ها، کلیه‌ها و مثانه را به طور موضعی درگیر می‌کند. چنین خانمی ممکن است با انسداد حالب، انسداد روده یا حتی دردهای لگنی مراجعه کند که مراحل پیشرفته بیماری است و دیگر اقدامی نمی‌توان برای بیمار انجام داد.

تا چه سنی واکسن مؤثر است؟

واکسن‌ها را معمولا در ۹ سالگی تزریق می‌کنند. پیش از این باور بر این بود که افراد تنها تا ۲۶ سالگی باید این واکسن را تزریق کنند اما از آنجا که این واکسن بسیار مفید و موثر واقع شده و عارضه‌ای هم به دنبال ندارد، محققان توصیه کرده‌اند که تا ۴۶ سالگی هم می‌توان آن را تزریق کرد. پیش از این تنها توصیه می‌کردند که دخترخانم‌ها تا ۴۶ سالگی این واکسن را تزریق کنند اما حالا اعلام کرده‌اند پسرها هم تا ۴۶ سالگی می‌توانند این واکسن را تزریق کنند. جوامع پیشرفته‌ای که این واکسن را به طور ملی و رایگان در اختیار مدارس و برای تزریق نوجوانان ارائه داده‌اند، مشاهده کرده‌اند که بعد از پنج سال، بسیاری از ضایعات پیش‌سرطانی و بسیاری از زگیل‌های تناسلی که وابسته به این بیماری است، کاهش یافته است. از آنجایی که رشد این سرطان آهسته است، انتظار می‌رود در جوامعی که سال‌ها قبل از بروز سرطان دهانه رحم، نسبت به تزریق واکسن اقدام کرده‌اند، تفاوت شیوع سرطان محسوس باشد. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند تمام دختران در تمام جوامع دنیا در ۱۱ تا ۱۲ سالگی این واکسن را تزریق کنند حتی اگر آن کشور فقیر باشد و حتی این تزریق را تا ۲۶ سالگی هم انجام دهند. البته اگر کشوری فقیر نیست، می‌تواند پسرها را نیز واکسینه کند.

چرا آقایان هم باید تزریق کنند؟

برخلاف تصور عامه مردم، تزریق واکسن سرطان دهانه رحم در آقایان هم بسیار موثر است زیرا این سرطان، تنها سرطانی است که می‌تواند از طریق تماس جنسی و در اثر ابتلا به ویروس مقاربتی ایجاد شود؛ درنتیجه اگر مردی مبتلا به این ویروس شود، ممکن است به خانم و اگر خانمی مبتلا باشد، ممکن است ویروس را به آقا منتقل کند. علاوه بر این که این ویروس باعث ابتلا به سرطان دهانه رحم می‌شود، باعث ایجاد سرطان مقعد، سرطان پوست بیرونی، سرطان مجرا در آقایان و ایجاد سرطان حلق و حنجره در افرادی می‌شود که در روابط جنسی از روابط نامتعارف استفاده می‌کنند؛ درنتیجه آقایان هم از تزریق این واکسن سود می‌برند.

چه کشورهایی واکسن را تزریق می‌کنند؟

این واکسن در حال حاضر در اروپا، آمریکا، استرالیا و کشورهای پیشرفته به طور رایگان تزریق می‌شود و در بعضی کشورها هم افراد باید با قیمت آزاد واکسن را تهیه کنند.

واکسن گارداسیل آمریکا در ایران هم به صورت وارداتی وجود دارد و از سال ۲۰۱۲ مجوز واردات را دریافت کرده است. اگر وزارت بهداشت به این نتیجه برسد که از نظر هزینه، فایده و سود برای ایران مؤثر است، این واکسن را تهیه کرده و برای تزریق به رایگان در اختیار کودکان و نوجوانان قرار می‌دهد.

واکسنی برای مقابله با ویروس

از سال ۲۰۰۰، واکسنی به نام واکسن علیه ویروس شناسایی شد. ویروس‌های عامل این سرطان، یك نوع ویروس هستند که شماره‌های مختلفی دارند. ۱۴ تا ۱۵ شماره از این ویروس عامل ایجاد سرطان هستند. واکسن ساخته‌شده، قابلیت پوشاندن چهار نوع ویروس را دارد. به تازگی هم نوع جدیدی از واکسن وارد بازار شده که تا ۹ ویروس را می‌پوشاند. این واکسن‌ها مانع از فعالیت شدیدترین ویروس‌ها می‌شوند. اما این واکسن‌ها زمانی باید تزریق شوند که فرد تماسی با فرد دیگر نداشته و ازدواج نکرده باشد. تاکنون بیش از ۳۰۰ میلیون دوز از این واکسن در دنیا توزیع شده است. واکسن‌های تولیدشده در دنیا با نام «گارداسیل» عرضه می‌شوند که تولیدکننده اصلی آن آمریکاست و در دنیا و از جمله ایران هم در حال توزیع است اما در داخل کشور هنوز به عنوان یك طرح ملی اجرایی نشده است.

واکسن در چند نوبت تزریق می‌شود؟

واکسن سرطان دهانه رحم را باید در سه نوبت تزریق کرد؛ بالای ۱۴ سال یك نوبت و زیر ۱۴ سال دو نوبت، که قیمت هر نوبت از این واکسن تا پیش از افزایش قیمت‌ها حدود ۲۵۰ هزار تومان بود. بعد از اولین تزریق، به فاصله دو ماه و سپس به فاصله شش ماه بعد، تزریق‌های بعدی باید انجام شود. طبق دستورالعمل‌های بین‌المللی، همه خانم‌ها و آقایان با هر شرایطی می‌توانند این واکسن را تزریق کنند؛ به عنوان مثال، خانمی که ازدواج کرده، خانمی که مبتلا به HPV (ویروس پاپیلومای انسانی) است، خانمی که دچار ضایعات سرطانی ناشی از ویروس شده هم می‌توانند این واکسن را تزریق کنند. تزریق واکسن در چنین شرایطی نه‌تنها خطرناك نیست بلکه شیوع عود سرطان دهانه گردن رحم را هم کمتر می‌کند. حتی در خانم‌هایی که باردار بوده و بدون اطلاع از این موضوع، این واکسن را تزریق کرده‌اند، ویروس به جنین منتقل نشده و هیچ عارضه‌ای را متوجه جنین نمی‌کند. این سرطان رشد بسیار آهسته‌ای دارد. از زمانی که فرد مبتلا به ویروس این بیماری می‌شود به طور متوسط پنج سال زمان لازم است تا ضایعات پیش‌سرطانی ظاهر شوند. پنج تا ده سال تا شروع سرطان زمان می‌برد و همین مدت هم نیاز دارد بیماری پیشرفت کند. به همین دلیل محققان معتقدند تزریق این واکسن تا ۴۶ سالگی انجام شود. معمولا بعد از ۴۶ سالگی ارتباطات زناشویی هم کمتر می‌شود و معمولا ابتلا به سرطان دهانه گردن رحم بعد از این سن کمتر اتفاق می‌افتد. البته قرار است محدودیت سنی در تزریق این واکسن برداشته شود اما هنوز به طور بین‌المللی اعلام نشده است.

کلینیک درد

روش‌های غیرتهاجمی در درمان درد آرتروز زانو

دکتر مجید حیدریان
فوق تخصص درد

آرتروز زانو یکی از شایع‌ترین دردهای مفصلی است که بیماران مبتلا به آن برای درمان به پزشك مراجعه می‌کنند. در درمان آرتروز زانو روش‌های غیرتهاجمی متفاوتی وجود دارد که بیماران می‌توانند با مراجعه به کلینیك‌های درد از آنها بهره‌مند شوند. شروع درمان براساس شدت بیماری و درجه محدودیت بیمار متفاوت است، ولی عموما درمان با ارائه درمان دارویی و توصیه به انجام حرکات ورزشی برای تقویت عضلات حمایت‌کننده مفصل زانو شروع می‌شود. انجام فیزیوتراپی می‌تواند در بسیاری از بیماران سبب کاهش درد و محدودیت حرکتی مفصل زانو شود. استفاده از لیزرهای با توان بالا که قدرت نفوذ زیادی به بافت‌های عمقی مفاصل و عضلات دارند، می‌تواند با کاهش التهاب و افزایش خون‌رسانی و بالابردن سرعت ترمیم بافتی در بسیاری از بیماران مبتلا به این بیماری درمان مناسبی را ایجاد کند. در بیمارانی که به درمان‌های اولیه پاسخ نمی‌دهند پس از بررسی‌های رادیولوژی و اطمینان از ثبات مفصل تزریق داخل مفصلی راهکاری است که می‌تواند به‌عنوان یك روش کم‌تهاجم مورد استفاده قرار بگیرد. تزریق استرویید یك روش کاهش التهاب حاد مفصل است که با توجه به اثرات مخربی که تکرار آن می‌تواند به همراه داشته باشد در حال حاضر توصیه نمی‌شود. تزریق ژل‌های هیالورنیك اسید که با نام‌های تجاری و قیمت‌های متفاوتی موجود هستند روشی است که می‌تواند با کاهش اصطکاك داخل مفصل سبب کاهش درد و التهاب در بیماران مبتلا به آرتروز زانو شود. تفاوتی که در قیمت این داروها وجود دارد عمدتا مربوط به وزن مولکولی و زمان ماندگاری این دارو در مفصل است. روش پی‌آرپی یا استفاده از پلاکت‌های خون نیز با گرفتن خون بیمار و جداسازی پلاکت‌ها و تزریق آنها به داخل مفصل انجام می‌شود که می‌تواند با تحریك سطح مفصل سبب افزایش بازسازی شود. ازن‌درمانی یا تزریق گاز ازن به داخل مفصل روش نسبتا جدیدی است که با توجه به ساده و کم‌هزینه بودن و تأثیر مناسب می‌تواند به تنهایی یا همراه سایر تزریقات داخل مفصلی روش مناسبی در درمان درد آرتروز زانو باشد. ازن که با استفاده از ژنراتورهای طبی از گاز اکسیژن تهیه می‌شود، سبب کاهش التهاب و افزایش ترمیم‌پذیری سطح مفصلی می‌شود.

انجام روش‌های کم‌تهاجم در درمان آرتروزهای خفیف تا متوسط کاربرد گسترده‌ای دارد و برای بیماران مبتلا به آرتروز شدید با عدم ثبات مفصلی برای درمان روش جراحی تعویض مفصل توصیه می‌شود.

حل سودوکو ۳۴۱۴

۴	۳	۲	۵	۸	۹	۶	۷	۱
۱	۵	۹	۲	۶	۷	۳	۴	۸
۷	۶	۸	۴	۳	۱	۹	۵	۲
۶	۸	۵	۷	۹	۴	۲	۱	۳
۹	۲	۷	۳	۱	۸	۵	۶	۴
۳	۱	۴	۶	۲	۵	۷	۸	۹
۸	۹	۶	۱	۵	۳	۴	۲	۷
۲	۴	۱	۹	۷	۶	۸	۳	۵
۵	۷	۳	۸	۴	۲	۱	۹	۶

۱	۷	۶	۳	۲	۵	۴	۸	۹
۹	۲	۳	۱	۸	۴	۷	۶	۵
۸	۴	۵	۶	۷	۹	۳	۱	۲
۵	۹	۷	۸	۳	۱	۶	۲	۴
۳	۸	۱	۲	۴	۶	۵	۹	۷
۲	۶	۴	۵	۹	۷	۸	۳	۱
۶	۱	۹	۴	۵	۸	۲	۷	۳
۴	۳	۸	۷	۱	۲	۹	۵	۶
۷	۵	۲	۹	۶	۳	۱	۴	۸

۱	۴	۵	۸	۹	۶	۷	۲	۳
۸	۳	۷	۲	۴	۱	۹	۵	۶
۲	۶	۹	۵	۷	۳	۸	۴	۱
۴	۵	۳	۶	۲	۹	۱	۸	۷
۹	۷	۲	۱	۸	۴	۶	۳	۵
۶	۸	۱	۳	۵	۷	۴	۹	۲
۸	۱	۹	۴	۳	۲	۵	۶	۷
۷	۲	۴	۶	۱	۵	۹	۷	۸
۳	۵	۶	۹	۷	۸	۲	۱	۴

۵	۳	۴	۸	۲	۹	۷	۶	۱
۶	۹	۱	۷	۳	۵	۴	۸	۲
۸	۲	۷	۴	۶	۱	۳	۹	۵
۷	۸	۶	۹	۱	۲	۵	۴	۳
۲	۴	۹	۵	۸	۳	۱	۷	۶
۳	۱	۵	۶	۷	۴	۸	۲	۹
۴	۵	۳	۲	۹	۸	۶	۱	۷
۹	۶	۸	۱	۵	۷	۲	۳	۴
۱	۷	۲	۳	۴	۶	۹	۵	۸

۶	۵	۲	۱	۷	۴	۹	۳	۸
۱	۸	۷	۳	۹	۲	۶	۵	۴
۷	۳	۹	۵	۸	۶	۲	۱	۴
۴	۱	۲	۶	۵	۸	۹	۳	۷
۵	۶	۴	۷	۳	۱	۸	۹	۲
۲	۹	۱	۴	۲	۹	۳	۷	۶
۹	۷	۳	۸	۱	۴	۵	۲	۶
۶	۴	۸	۲	۹	۷	۱	۵	۳
۳	۲	۵	۶	۴	۱	۷	۸	۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۱۵

	۶	۱				۸	۵	
۵			۴		۸			۱
۷			۶		۱			۲
	۲	۴				۶	۹	
	۷	۹				۱	۸	
۹			۱		۷			۶
۲			۳		۵			۸
	۳	۷				۵	۱	

	۱	۵				۴	۷	
۹			۷		۱			۸
۸			۹		۶			۵
	۷	۱				۳	۴	
	۸	۴				۵	۹	
۴			۳		۹			۲
۱			۶		۲			۴
	۶	۲				۹	۱	

			۶		۴			
					۱			
			۷		۵			

	۷	۹				۱	۶	
۲			۳		۷			۴
۸			۹		۱			۵
	۲	۴				۳	۵	
	۶	۸				۹	۴	
۶			۵		۳			۱
۹			۱		۲			۶
	۱	۵				۲	۸	

			۴		۱	۷	۲	۵
			۶		۳	۹	۸	۴
			۸		۲	۵	۶	۱
						۶	۴	
						۷	۱	
			۴		۹			۷
			۱		۸			۲
			۳		۶	۹	۱	

	۷	۹				۱	۸	
۲			۳		۷			۴
۸			۹		۱			۵
	۲	۴				۳	۵	
	۶	۸				۹	۴	
۶			۵		۳			۱
۹			۱		۲			۶
	۱	۵				۲	۸	

	۲	۵				۱	۸	
۳			۸		۹			۶
۶			۱		۲			۸
	۶	۴				۷	۵	
	۷	۱				۸	۶	
۵			۹		۷			۴
۲			۳		۸			۱
	۳	۹				۴	۱	

راست‌قامت

سوزش ناحیه گردن و کتف را جدی بگیرید

دکتر پرهام پارسانژاد
فیزیوتراپیست

درد، سوزن سوزن شدن و کرخی در قسمت بالایی بازو و همین‌طور درد ناحیه پشتی ستون فقرات که گهگاه به گردن هم کشیده می‌شود از علائم مهم سندرم مهره چهارم پشتی است. هنگامی که این بیماران فعالیت فیزیکی سنگین داشته‌اند، صبح روز بعد را با درد و خشکی و تشدید علائم شروع خواهند کرد. معمولا این درد و گزگز و سوزن شدن در یك بازو احساس می‌شود و بیمار درد ناحیه پشتی را هم متمایل به یك سمت گزارش می‌کند، اما ممکن است که دوطرفه هم اتفاق بیفتد. در موارد حادتر درد در ناحیه کتف، دنده‌ها و قفسه سینه هم منتشر می‌شود.

گرفتگی و خشکی عضلانی و محدودیت حرکتی در مفاصل پشتی مانند سخت بودن خم شدن به جلو و صاف کردن پشت هم می‌تواند نشانه‌های دیگری از سندرم مهره چهارم پشتی باشد. مشکلات بیمار در فعالیت‌هایی که دست‌ها باید مدت‌زمان طولانی در جلوی بدن کار کنند، افزایش می‌یابد. از جمله این فعالیت‌ها رانندگی و اتو و تایپ کردن است. فعالیت‌هایی مثل چرخش تنه، بلند کردن اجسام مختلف، خم شدن از پشت، جلو و چپ و راست، نشستن طولانی مدت، سرفه و عطسه مکرر می‌تواند درد ناحیه پشتی بین کتف‌ها و ناحیه بالای بازوها را تشدید کند. در پایین مهره‌های گردنی و در بالای مهره‌های کمری در ستون فقرات ۱۲ مهره پشتی قرار دارند که از بالا تا پایین به نام مهره اول تا مهره دوازدهم پشتی نام‌گذاری شده‌اند.

هنگام حرکات و فعالیت‌های روزمره، نیروهای فشاری و کششی متعددی بر مفاصل پشتی و دیسك‌های بین مهره‌ای در ناحیه مهره چهارم پشتی وارد می‌شود که می‌تواند با ایجاد آسیب در آنها ریشه‌های عصبی که در این ناحیه از نخاع خارج می‌شوند را تحت فشار قرار داده، تحریك کرده و علائمی را که در بالا ذکر شد در بیمار ایجاد کنند. علاوه بر انجام فعالیت‌های شدید، مکرر و طولانی‌مدت، وضعیت بد نشستن پشت میز یا ایستادن هنگام کار و همچنین تصادفات رانندگی و صدمات ورزشی هم می‌تواند از علل دیگر این سندرم باشد. اگر این افراد فعالیت‌های سنگین و نامناسب را انجام نداده و تمرین‌های فیزیوتراپیست خود را مرتب انجام دهند ظرف سه روز تا سه هفته بهبود می‌یابند. اما در صورت عدم رعایت این نکات و عدم مراجعه برای درمان فیزیوتراپی ممکن است ماه‌ها و حتی سال‌ها گرفتار این مشکل ستون فقرات باشند.

دست فیزیوتراپیست برای درمان این ناحیه نسبتا باز است و تکنیك‌های مختلف درمان دستی همچون منیپولاسیون، موبیلیزاسیون و سوزن زدن با و بدون تحریك الکتریکی می‌تواند فشار را از روی مهره چهارم پشتی بردارد و حرکت طبیعی را به مهره‌های پشتی برگرداند. بعد از انجام این درمان‌ها، تمرین‌های مختلفی مانند انقباض ایزومتریك عضلات شانه و کتف و بالا و عقب دادن کتف‌ها و همچنین غلتاندن فوم رولر استوانه‌ای زیر ستون فقرات پشتی در حالت خوابیده به بیمار تجویز می‌شود که می‌تواند تضمین کننده دوام اثرات درمان فیزیوتراپی و بهبود ثبات این ناحیه باشد و از عود مجدد علائم جلوگیری کند. پیشگیری از افزایش قوس پشتی و قوز کردن از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از این آسیب است.