

درمان سندرم درد با سوزن خشک



دکتر پیرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

بیش از ۸۵ درصد مردم از دردهای اسکلتی-عضلانی به‌صورت حاد یا مزمن رنج می‌برند. حدود ۹۵ درصد بیماران که به دردهای مزمن اسکلتی-عضلانی دچارند علت دردشان سندرم درد مایوفاشیال است که میلیون‌ها نفر از جمعیت جهان را شامل می‌شود. سندرم مایوفاشیال یک اختلال اسکلتی-عضلانی شایع است که مفصل در آن سالم بوده و با گره‌های سفت و دردناک عضلانی که نقاط ماشه‌ای نامیده می‌شوند، معرفی و توسط درمانگران و محققان به‌عنوان مهم‌ترین علت دردهای اسکلتی-عضلانی عصبی شناخته می‌شود. تشکیل گره‌های انقباضی یا نقاط ماشه‌ای در عضله به دنبال فعالیت سنگین، خستگی بیش‌ازحد یا کار عضله در شرایط روحی نامناسب و استرس‌صورت می‌گیرد و سفتی و کوتاهی فیبرهای عضلانی را در پی خواهد داشت. نشان داده شده‌که علت اصلی شکایت از درد در بیماران آرتروز مفصل لگن، آسیب دیسک‌های بین مهره‌ای گردن، اختلالات عملکردی مفصل فک، دردهای لگنی، سردردها و آرنج تنیس بازان، سندرم درد مایوفاشیال است.

سوزن خشک مؤثرترین روش درمانی در فیزیوتراپی برای سندرم درد مایوفاشیال است که از سال ۱۳۱۹/ ۱۹۴۰ مطرح‌شده و در سال‌های اخیر بیشتر موردتوجه درمانگران و محققان قرار گرفته است. در این روش یک سوزن سخت و نازک از جنس استینلس استیل از طریق پوست وارد عضله می‌شود. داخل‌شدن سوزن‌ها در بافت نرم هدف و انجام یک مانور درمانی با آنها تحریک عضله را سبب می‌شود. این روش درمانی زمانی مطرح شد‌که محققان دریافتند علت بهبود بسیاری از بیماران کردرد که برایشان تزریق دارو انجام شده بود، واردشدن سوزن به عضلات خاصی از کمر بوده‌است و نه دارو! نتایج مطالعات دیگری هم نشان دادند سوزن خشک همچون تزریق کورتیکواستروئیدها و شل‌کننده‌های عضله بر کاهش درد لگن و کمر بیماران مؤثر است. تحریک الکتریکی داخل عضلانی هم روش دیگری در فیزیوتراپی است که کاهش درد، تسهیل حرکت مفاصل و ریلکسیشن را برای بیمار در پی خواهد داشت. در مطالعات دیده شده‌که تحریک الکتریکی داخل عضلانی از طریق سوزن‌ها، مکانیسم‌های عصبی انتقال درد نقاط ماشه‌ای را از کار می‌اندازد و سبب تسکین درد می‌شود. همچنین بررسی‌ها نشان داده‌که این روش درمانی در کاهش درد ناحیه پششتی ستون فقرات، اسپاسم عضلات بین کتف‌ها، درد شانه و سفتی انگشتان دست بیماران سکنه مغزی هم مؤثر است. رفع کوتاهی عضلات همسترینگ در پشت ران هم به‌عنوان یک کاربرد مؤثر سوزن‌زدن خشک عنوان شده است.

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

۳								
						۲		

مطالعات واکسن‌ها در گروه‌های سنی زیر ۱۲سال هنوز کامل نیست و از آنجایی‌که این گروه سنی از لحاظ سیستم‌ایمنی حساس هستند، برای تصمیم‌گیری بر پایه علم و مستندات تا تکمیل نتایج تحقیقات و اطمینان از کارایی و عوارض واکسن‌ها در مورد واکسیناسیون گسترده در این گروه باید صبر کرد. دکتر سارا



گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

ضرورت آموزش به دانش‌آموزان در کنار واکسیناسیون

مطالعات واکسن‌ها در گروه‌های سنی زیر ۱۲سال هنوز کامل نیست و از آنجایی‌که این گروه سنی از لحاظ سیستم‌ایمنی حساس هستند، برای تصمیم‌گیری بر پایه علم و مستندات تا تکمیل نتایج تحقیقات و اطمینان از کارایی و عوارض واکسن‌ها در مورد واکسیناسیون گسترده در این گروه باید صبر کرد. دکتر سارا

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

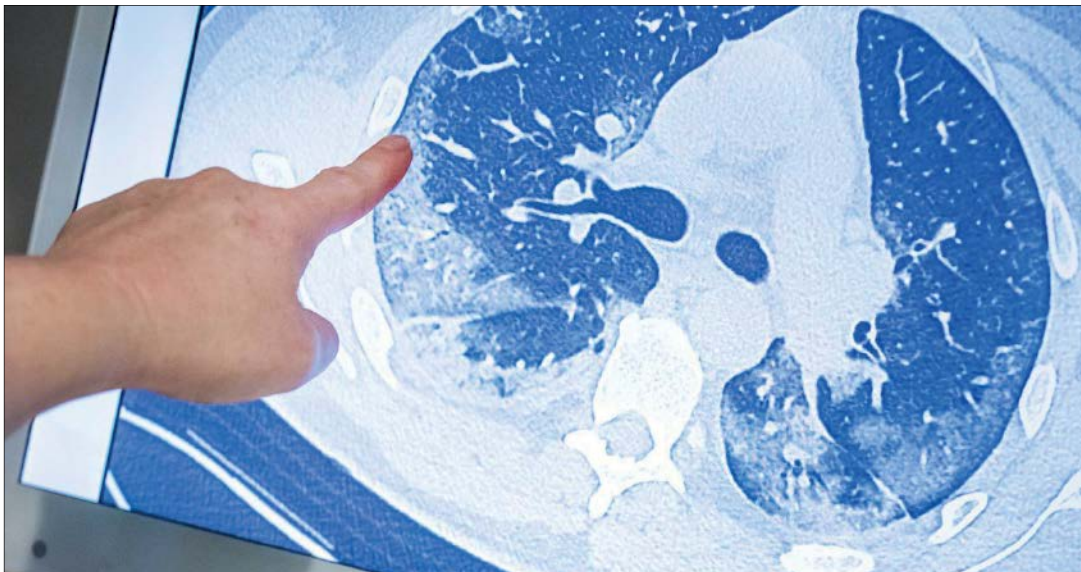
گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله



گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله

گروه سنی ۱۲ ساله