

ما هو مرض عرق النسا ؟

Posted on 2019 ,30 ديسمبر



Category: **طب**

: بواسطة

هو اسم يطلق على كل ألم ناجم عن تهيج أو ضغط شديد على العصب الوركي وهو أطول عصب في **Sciatica** عرق النسا أو جسم الإنسان. يبدأ العصب الوركي من الطرف الأدنى من الحبل الشوكي أي من خلفية الحوض، ماراً بالأرداف، والفخذين، وصولاً إلى أكف القدمين.

يبدأ الألم بالانتشار من أسفل الظهر، مروراً بإحدى الساقين لأنه غالباً مايتأثر جانب واحد ويصل الألم الى القدم والأصابع. تراوح الألم الناجم عن هذه الحالة بين طفيف إلى شديد جداً، وأحيانا تشعر به على شكله صدمة او موجه كهربائية ، كما وأنه قد يزداد سوءاً مع العطس، والسعال، أو الجلوس لمدة طويلة

قد يواجه بعض المصابين بعرق النساء ما يلي

- ضعفاً في عضلات الساق المصابة والأرداف.
- شعور بالألم شديدة هي الأصعب مقارنة بما ينجم عن آلام الظهر
- متى يجب زيارة الطبيب

- الشعور بألم حاد ومفاجئ أسفل الظهرك او رجلك واستمر لأسبوع كامل
- الألم كان تابعاً لإصابة عنيفة مثل حادث مروري
- واجهت مشاكل في التحكم بأمعائك أو مثانتك

أسباب مرض عرق النساء

- حدوث التهاب في العمود الفقري
- تعرض العمود الفقري، أو ما يحيط به من عضلات وأربطة إلى إصابة ما
- نشوء أو نمو ورم داخل العمود الفقري
- متلازمة ذيل الفرس، هي حالة نادرة تحدث عندما تنضغط الأعصاب أو تتلف، وقد تؤدي إلى الشلل إن تركت دون علاج.
- وذنب الفرس هو حزمة من الأعصاب التي تتفرع من نهاية الحبل الشوكي (إنزلاق الديسك) القرص

تحدث الإصابة بعرق النساء لدى معظم بسبب حدوث انفتاق أو انزلاق في الديسك أي في العمود الفقري، إذ تصاب إحدى الديسكات الواقعة بين عظام العمود الفقري بالتلف لتبدأ بالضغط على الأعصاب هذا الإنزلاق يسبب مشاكل في القدرة على الاحساس أو إضعاف العضلات

• تضيق العمود الفقري (Spinal stenosis)

هو ضيق يصيب الممر الذي يسري فيه الحبل الشوكي إلى أسفل العمود الفقري، ويحدث نتيجة تضخم الأربطة بجانب بروز الديسكات والنتوءات العظمية من العمود الفقري ، وهو من الأسباب الأقل شيوعاً

• الإنزلاق الفقاري (Spondylolisthesis)

يحدث الإنزلاق الفقاري (الأمامي)، عندما تنزلق واحدة من فقرات العمود الفقري من موضعها، فإن ضغطت هذه الفقرة على (عصب عرق النساء، فهي قد تسبب ألماً، ويعد السبب الأكثر شيوعاً لحدوث إنزلاق الفقار(للأمام

مضاعفات عرق النساء

عرق النساء قد يتسبب في تلف دائم بالأعصاب وذلك قد يؤدي الى

- فقدان الشعور بالساق المصابة
- ضعف بالساق المصابة
- اضطرابات في وظيفة الأمعاء أو المثانة

الاختبارات والتشخيص

(x-ray) يتم تشخيص عرق النسا عن طريق عدة طرق اولها الفحص السريري بواسطة طبيب مختص بعدها الاشعة السينية (MRI) و التصوير بالرنين المغناطيسي (CT)الفحص بالتصوير المقطعي المحوسب

العلاج

تتنوع أساليب علاج مرض عرق النسا على حسب شدة الحالة والحالة الصحية للمريض من علاج بواسطة الادوية والتدخل الجراحي او باستخدام الطب البديل عن طريق تقويم العمود الفقري

الوقاية

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام خصوصا التمارين المخصصة لشد عضلات الظهر
- حافظ على وضعية صحيحة عند الجلوس
- إذا كنت تقف لفترات طويلة، فقم براحة إحدى القدمين على كرسي أو صندوق صغير من وقت لآخر
- عند رفع شيء ثقيل، اجعل الحمل كله على نهايات الأطراف السفلية. وتحرك للأعلى وللأسفل حركة مستقيمة. حافظ على استقامة الظهر مع ثني الركبة فحسب. وارفع الأحمال بالقرب من جسدك. وتجنب الرفع وثنى الجسم في وقت واحد. كما ينبغي البحث عن شريك لحمل الأشياء معك إذا كان الحمل ثقيلاً أو شاقاً

المراجع:

- 1- [عرق النساء](#). طبيبي. روجع بتاريخ 28 ديسمبر 2019م.
- 2- [علاج عرق النسا](#) . webteb . ديسمبر 2019م .