

زانبارى لهسهه تهسكبوونهوهى بربرهه پشته
نازارى پشته و لاق كاتيك بهپى دهروين؟

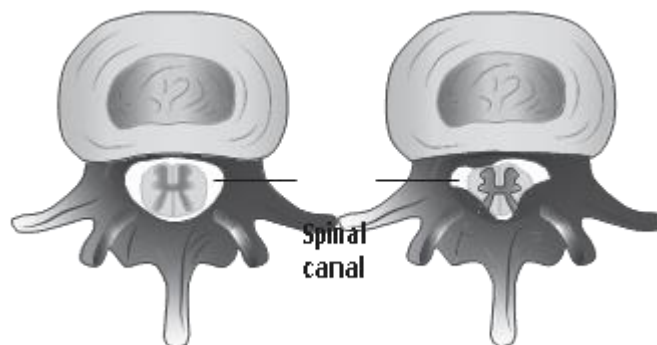


تهسكبوونهوهى بربرههكان لهدهورى كهههه

تهسكبوونهوهى بربرهه پشته چيه؟

تهسكبوونهوهى بربرهه پشته زاراهيهكى پزيشكبه بو تهسكبوونهوهى بو شاپى له پشتهدا كه دهمارهكانى تبادايه. ئهم تهسكبوونهوهيه بهشيكى ئاساييه لهپروسهه بهسالآچرون و عادهتهن نيشانهه نيه. لهراستيدا، زور خهلك ئهم جوهره له تهسكبوونهوهى ههيه بهلام نيشانهه نيه. ههنديجار، ئهم تهسكبوونهوهيه دهكرت ببنته هوى كهمبوونهوه له تهوژمى خوين بو دهمارهكان. ئهمه پيى دهوترت neurogenic claudication - كه زاراهيهكى پزيشكبه بو ئهو حالته بهكار دههينرت كه دهمارهكان تهوژمى خويني تهواويان بو ناروات. ئهم كهمبوونهوهيه له تهوژمى خوين لهوهيه كه روبروات كاتيك كه بربرهه پشته له راوستانيكى دياريكراودايه، وهك بهپيوه وهستان بو ماوهيهكى دوورودريژ. نهبووني تهوژمى خوين بو ناو دهمارهكان وههايان لندهكات سووربنهوه و ئهمهش لهوهيه كه نازار و تهزين و ميروولهكردى لاقهكانت دروست بكات.

تهسكبوونهوهى بربرهه پشته تهسكبوونهوهى ريرههوى دركهپهتهكه



نیشانەكانى ئەمە چىە؟

باوترىن نیشانەى ئەمە كە خەلك وەسفى دەكەن ئازارە لە لاقىاندا لەگەل و بەيى ئازارى پىشت. ئەم ئازارە عادەتەن دىت كاتىك كە رىك رادەوستن ھەروەك بەپىو ھەستەن ياخود بەپى رۆشتن بۆ ماو ھەك. ئەم نیشانە بەزورى ھەست بە باشتر بوون دەكەن كاتىك خۆچەمانىتەو بەر مو پىشەو ھەك ئەو كاتەى كە دانىشتىت و پاسكىل لىخورىت ياخود پال بە ەربانەو ەننىت. ئەمە لەبەر ئەو ھەيە كە ھەستەن رىكى زور تەوژمى خوين كەمەكەنەو بۆ ناو دەمارەكان (بەھوى تەسكېوونەو ھەو) و چەمانەو بەر مو پىشەو رىگەدەدات بە تەوژمى خوينى باشتر بۆ ناو دەمارەكە.

نایا ھېچ دەكرىت بۆ يارمەتیدانى ئەمە؟

ئەم بارودوخە بىزىانە، بەلام بەزورى كار دەكاتەسەر كوآلىتى ژىانت. ژمارەكە لە بژارە ھەيە كە دەتوانىت يارمەتى ئەم ئازارى پىشت و لاقە بدات و چارەسەر كەرى سروشتىت دەتوانىت ئەم بژارە جىاواز ەت لەگەلدا تاووتوى بكات. توپزىنەو پىشنىيازى ئەو دەكەن كە ەرزىش كە بەشپو ھەكى بەردەوام بىكەت دەبىتە ھوى باشتر بوونى زور لە نیشانەكان. لەر استىدا، لەزور لە ەتەكاندا، باشتر بوون تىبىنىكراو لەر پى ئەم ەرزىشەو كە بەقەد نەشتەر كەرى بۆ تەسكېوونەو ھەيە بىر بەر پىشت يارمەتیدەرن.

چارەسەر كەرى سروشتىت ئەم نامىلكەھى پىداوت چونكە بەلگەكان ئەو نىشان دەدەن كە لەپال ەرزىش كەندا، تىگەشتىتىكى باش لەو ھەيە كە چى دەبىتە ھوى ئازارەكەت و چۆن لەگەلما مامەلە دەكەت يارمەتت دەدات كە بگەرىتەو بۆلای ئەو شتەھى كە چىز دەبىتت لەكر دىنان بەنازارى كەمترەو.

دەبىت نىگەرانى شتىك بىم؟

تەسكېوونەو ھەيە بىر بەر پىشت بەشپو ھەكى ناسابى ھېچ گرىفتىكى جدى دروست ناكات. ھەندى لە نیشانە ھەيە كە ھەركەسنىك كە ئازارى پىشت ياخود لاقى ھەيە دەبىت بۆ بگەرىت. ئەمانەن:

- گۆرانى نوئ لە كار كەرنى مەزەلەدان و رىخۆلەت (رووداو، وات لىيە كە لەپىر بچىت بۆ توالىت، دلىا نەبىت لەو ھەيە كە ئەگەر بەتەواو ەتى مەزەلەدان خالى كەردەتەو ياخود نا)
- گۆرانى نوئ لە كار كەرنى سىكسىدا.
- كەمبوونەو ھەيە توانا لە ھەستەردن بە رىرەو پىشت ياخود ناوچەى كوئەندامى زاوئى (رەنگە نەتوانى ھەست بە جىاوازى بكەت لەنئوان ھەوا لىبەربوونەو و ياخود پاشەرۆ فرىداندا ياخود ھەستەردن بە ھەستى گۆراو ھەك مەروولەكەردن لەسەر پىستت كاتىك بەدەستەسەر خۆت پاكەكەتەو)
- دابەزانى كىشى لەپىر و چاومروان نەكراو.
- ئارەقەردنەو ھەيە شەوان (كاتىك شەو بەخەبەردىت كە لەشت لە ئارەق ھەلژەنراو).

ئەگەر ھەر يەككىك لەو 3 نیشانەھى يەكەم ھەيە دەبىت بچىت بۆ بەشى رووداوى كىو پىر ناوچەكەت. ئەگەر ھەر يەككىك لەو 2 نیشانەھى دواىت ھەيە، ئەوا دەبىت قەسەبەكەت لەگەل پىزىشكى گشتىتدا (GP). ئەگەر دلىا نىت لەو ھەيە كە ئەزمونى ھەر يەككىك لەم نیشانە دەكەت، دەبىت لەگەل پىزىشكى گشتىتدا GP لەگەل چارەسەر كەرى سروشتىدا ئەمە تاووتوى بكەت ياخود تەلەفون بكەت بۆ NHS 24 بەژمارە 111.

سىستىمى ەرزىش كەردن

1. راھىنانى چەمانەو-بەرو پىشچوون لە ناستى 1-4 ھەك توانست.

ناستى 1-و ەرزىش كەردن

راكشى لەسەر پىشت لەسەر روو ھەكى تەخت و جىگىر. ئەژنوكانت چەمىنەو بەشپو ھەك تاو ھەك كە قاجت تەخت بىت لەسەر روو ھەك. ئەو بىنە بەخەيالنا كە تو بەنەرمى بىكەى بىر بەر پىشت بەرز دەكەتەو بەر مو بىمچەكە و بەھىواشى ھەوزت بەر مو

پشتهوه وەرچەر خینه. کاتیک ئەمه دهکەیت دەبیت کەپشتت بخەیتەسەر زەویەکه. هەولبده ئاوهها بوەستیت بۆماوهی 20 چرکه و -
-----جار دووبارهی بکەرەوه.



ناستی 2- ئەژنۆ بەرەو سنگ

لەسەر پشتت راکشی که خوارەوهی پشتت حساوهبیت. بەهێواشی یەک ئەژنۆت راکشە و پاشان ئەژنۆکە دیکەت بەرەو سنگت راکشە و بەهەر دوو قۆلت راکشە له پشتهوهی ئەژنۆکانت تاوهکو چەندیک چەمانەوه حساوهیه بیکەیت. هەول بده که بۆ 10 چرکه رایگریت. بەهێواشی لاقەکانت راکشەوه بۆ حالەتی یەکهمجاریان.جار دووبارهی بکەرەوه.



ناستی 3- دەستەکان و ئەژنۆکان (راگرتن بەشیوهی پشیلە ی تۆرە بەرەو وەستانی مندال)

دەستەکانت و ئەژنۆکانت بخەرەسەر روویەکی جیگیر وەک ئەوهی سەر میزیک. حساوهبه و پاشان بەهێواشی بربەرە پشتت بەرزبکەرەوه بەرەو سەرەوه تا ئەو جییهی که حساوهدەبیت. پاشان کاتیک هەناسە دەدەیتەوه بەهێواشی رانەکانت دابەزێنە بەرەو پشتهوه بۆسەر پاژنەبیت. رایگرە بۆماوهی 10 چرکه و پاشان بگەرێوه بۆ وەستانی کاتی سەرەتا.جار دووبارهی بکەرەوه.



ناستی 4- چەمانەوه بۆ پێشەوه کاتیک که دانیشتوویت

لەسەر کورسیهکی جیگیر دانیشه و قاجەکانت لەسەر زەوی توندکه. بەهێواشی بەرەو پێشەوه و بەرەو زەوی بچەمێرەوه تا ئەو ئاستەهی که دەتوانیت. بۆماوهی 5 چرکه رایگرە و پاشان بگەرێوه بۆ وەستانی سەرەتات.جار دووبارهی بکەرەوه.



2. راهینانی و ورزشی

هەر روژیک بۆ ماوهی 20 خولهک راهینانی و ورزشی بکه. ئهوه ئهه راهینانهیه که تیایدا ههست بهگهرا ما و ئارهقکردنهوه و ههناسهپرکی دهکهریت. بهوهی که وهرزشی خۆچهماندنهوه وهک ههنگهرا به پێپلیکانه یاخود پاسکیل لیخورین ئاسانتر دهییت و لهبهرئهوه دهییت بهم 20 خولهک لهم وهرزشه ههساوهیه دهست پێیکهریت. ههراکاتیک که ههست بهئاسودهیی زیاتر دهکهریت ئهوا دهییت وهرزشی خۆچهماندنهوهی بههه و پێشهوه کهمکهیتهوه و لهسهه خۆ بهپێ روشت لهسهه روویهکی تهخت دهستپێیکهریت. بهردهوامبه له روشتنی زیاتر و وهرزشهکه تاوهکو دهگهیهته 20 خولهک لهروشتن بهتهنها.



3. بههیزکردنی ئەندامهکانی بهشی خوارهوهی لهش (ههموو 4 وهرزشهکه) بهرزکردنهوهی لاقهکان بههملاونهولادا

لهسهه لارا کشتی. لاقهکانت بهملاونهولادا بهرزکهروه بهبهززی پێیهک یاخود بهشێوهیهک لهبهززی له زهویهوه که ئهوه دنیایا بکهیتهوه که کهمیک لاقه بهدوای خۆتا بهییت. بۆ ماوهی 5 چرکه رایگره و پاشان بههینواشی لاقه نزمکهروه. جار دووبارهی بکهروه.



بهیهک گهیاندن

لهسهه پشت راکشتی و ئهژنۆکانت بههه سهروه چهمانهوه تاوهکو که پێیهکانت تهخت بن لهسهه زهوی. بههینواشی ماسولهکانه سکت توندبکه تاوهکو پشتت تهخت دهییت. پاشان رانهکانت بههینواشی بهرزکهروه تا ئهوه ئاستهه دهنوانیت. ههولیده که هینایکی ریک دروست بکهیت به رانهکان و ئهژنۆکان و قولپێکانت. بۆ ماوهی.....چرکه رایگره. جار دووبارهی بکهروه.



دریژکردنەوێ ئەژنۆکان

لەدانیشتندا، بەهێواشی لاقیتک دریژکەر مەوێ هەر جارێک. لە حالەتی رێک راگرتنیدا بوستە بۆ مەوێ.....چرکە.جار دووبارە بکەر مەو.

خۆکێشان

بەپێوە ئەژنۆکان بچەمێنەوێ بەئاستی نیوێ وەک ئەوێ کە بتەوێت لەسەر کورسیهک دانیشیت و پێیهکانت تەخت لەسەر زەویهکە دابنێ و بۆ چەند چرکەیهک بوستە. پاشان بەهێواشی لاقەکانت رێکبکەر مەو. خۆت لەسەر روویهکی جێگیر راگرە ئەگەر پێویستت بوو.جار دووبارە بکەر مەو.



4. راکێشانی ئەندامەکانی بەشی خوارەوێ لەش (هەردوو راکێشان)

راکێشانی پڕبەرە پشنت

لەسەر پشنتت راکشێ پاشان یهکیک لە ئەژنۆکانت بگرە باوێش. دەستت بنالێنە پشنت ئەژنۆت و بەهێواشی ئەژنۆکانت رێک بکەر مەو. بۆ مەوێ.....چرکە رایگرە.جار دووبارە بکەر مەو.



5. راکتیشانی ران

لهسهر پشت راکتشی و یهکیک له نهژنۆکانت لهباوش بگره لهکاتیکدا بهنرمی نهوی دیکهیان لئزبکوه بهقراغی جینگهنوستنهکهندا. بۆماوهی.....چرکه رایگره.جار دووباره ی بکهرهوه.



یاخود دهتوانیت بهچۆکابنیت وەک پالپۆههنان و سمتت بخهژیر خۆتهوه. بۆ ماوهی.....چرکه رایگره.جار دووباره ی بکهرهوه.



لهههموو وهرزشهکاندا لهوه دانیابهوه که حهساوه و هئور بیت- نهگهر پنیوستی کرد سهرین بهکاربهینه بۆ حهسانهوه...و لهبیرتینت که ههناسه بدهیت.

نامۆژگاری سهرهکی بۆ مامهلهکردن لهگهڵ نازار کاتیک ناسایی دهبیتهوه

1. چهمانهوهی بهرهو پینش بهکاربهینه نهگهر نهمه یارمهتی نهمانی نازاری پشت و لاقت دهدات، کاتیک نازارت بۆدیت بۆچی ههول نادهیت که بوهستیت و خۆت بدهیت بهسهر پهژینیکدا یاخود لهسهر کورسیهک دانیشیت بۆ چهند خولهکیک ههتاوهکو نازار که دهرهویتهوه؟
2. بهپێ برۆ به شیوهیهک که رانهکانت لارکردبیتهوه- بهوهی کهلهژیرهوه پالیان پیهنیت نهوا دهتوانیت پشتت بخهیهت باریکی زیاتر کراوهوه بۆ تهوژمی خوین و بهزۆریش نازار کهت کهمهکاتهوه کاتیک بهپێ دهرۆیت یاخود بهپیه رادهوهستیت.
3. نهوت لهبیرتیت که جوولهی گشتی و پیگهی رانهکانت دهکرتیت رهوینهوهی باشی نازارین.
4. نازار شکینهکانت بهکاربهینه! نهوت لهبیرتیت که نازار شکینهکان بهزۆری کهمیان پیدهچیت تاوهکو کاریگهرین و لهبهرنهوه دهبیت که ماوهیهکی زۆر بهرلهوهی بچیت بۆ پیاسهکردن بهکاریانهینیت.
5. دابهزاندنی کیش لهبهرچاوبگره. نهمه دهکرتیت یارمهتیدر بیت له گۆرینی میکانیزی بربره ی پشت و ههروهها کهمکردنهوهی قورسایی لهسهر بربرهکان.

بارودۆخی تهسکیبونهوهی بربره ی پشت بیزیان بهلام دهکرتیت کاریگهریهکی گهوره دابنیت لهسهر کوالیتی ژیانته. ههچهنده نهه وهرزشانه دهکرتیت یارمهتی ژماریهکی زۆری خهڵکی بدن تاوهکو جلهوی نازار کهمیان بکهن بهلام یارمهتی ههموو کهس نادهن. نهگهر لهپاش تاقیکردنهوهی نهه وهرزشانه هیشتا بهپێ روشنت سنوورداره بههۆی نیشانه توند و بهردهوامهکانی لاقتهوه، ئیدی نهشتهرگهری بۆ بهشی خوارهوهی پشتت سوود بهخش دهبیت. نهگهر نهشتهرگهری پنیوست بیت لهبهرچاوبگیریت، ئیدی ناردن بۆلای بهشی ماسوولکه و ئیسقان یاخود نهشتهرگهری دهمار رهنکه شیواو بیت.

سوپاس بۆ کلیر ماککیتفی و بیکی دهمفی بۆ بهشدار یکردنیان له قیرزنی نهسلنی نهم نامیلکهیه.

ههندی زانیاری زیاترت دهویت؟ نهم بهستهرانهی لای خوارهوه بگهری...

Ⓜ <http://www.back.com/back-pain/conditions/lumbar-spinal-stenosis/index.htm>

Ⓜ <http://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-about-your-back>



چاره سهری سروشتی ماسولکه و نیسقان

تکایه بهمتانه بهخوبونهوه سهبارت به نهزمونی خوت لهگهلمان پیمان بلی.



- 1 وینهکان لهسهر
تهلهفونهکتهت بکه رهوه
- 2 بچۆ بهسهر
QR کۆدی
- 3 رووپویهکه
بکه رهوه
- 4 رای خۆتمان
پیی بلی

به رهه مهینراوه له لایهن NHS Greater Glasgow and Clyde, MSK Physiotherapy Department

mi.308219 v3.0

بهرواری پیداجوونهوه نیاری 2006