

استخوان‌ها یا مهره‌های تشکیل دهنده‌ی ستون فقرات بسیار قوی و محکم هستند، با این حال، مهره نیز گاهی اوقات مانند دیگر استخوان‌های بدن می‌شکند. شکستگی مهره‌های کمر معمولاً پیامد بیماری‌هایی چون پوکی استخوان (عارضه تضعیف کننده استخوان‌ها)، سقوط شدید، فشار بیش از اندازه یا گونه‌های دیگری از آسیب فیزیکی است.

### علائم و نشانه‌ها

**درد:** اگر شکستگی مهره کمر پی‌آمد صدمه یا ضربه شدید و ناگهانی باشد، بیمار احتمالاً درد طاقت فرسایی را در پشت، کمر، پاها و بازوها حس خواهد کرد.

**ضعف یا کرختی:** در صورت آسیب دیدن عصب‌های ستون فقرات در این ناحیه‌ها دچار ضعف یا کرختی خواهد شد.

**کیفوز یا گوزپشتی:** در موارد شدید پوکی استخوان، کارهای ساده‌ای مانند خم شدن رو به جلو برای بروز "شکستگی مهره کمر خرد کننده" یا شکستگی کمر فشاری کفایت می‌کند. این گونه از شکستگی مهره به کاهش قد و گوزپشتی، به ویژه در بانوان سالمند، می‌انجامد.

### عوارض

**مشکل در ناحیه شکم:** شکم در نتیجه فشرده شدن در اثر شکستگی مهره کمر، رو به بیرون برجسته می‌شود و باعث یبوست، کاهش اشتها و از دست دادن وزن می‌شود.

**درد مفصل ران (هیپ):** قفسه سینه به مفصل‌های ران نزدیک‌تر می‌شود و بیمار در نتیجه ساییش این دو به یکدیگر متحمل درد و ناراحتی می‌گردد.

**مشکلات تنفسی:** فشردگی‌های شدید بر عملکرد مناسب ریه‌ها تأثیر می‌گذارند.

**علائم عصب‌شناختی (عصبی):** این نوع علائم شکستگی مهره کمر کرختی و یا گزگز کردن، ضعف، راه رفتن دشوار و نقص عملکرد مثانه و یا روده (برای مثال از دست دادن کنترل) را در بر می‌گیرد.

### مراقبت

**مسکن:** داروهای مسکن ملایم در صورت مصرف صحیح درد را تسکین می‌دهند. اما به خاطر داشته باشید که این مسکن‌ها شکستگی را التیام نمی‌دهند بلکه صرفاً به مدیریت درد کمک می‌کنند.

**استراحت و کاهش فعالیت:** به احتمال قریب به یقین بیمار ناچار خواهد بود تا فعالیت‌های معمول خود را محدود سازد و از انجام هر گونه ورزش یا فعالیت توان‌فرسا یا سنگین خودداری کند و به هیچ وجه اشیاء سنگین بلند نکند و در کل از انجام کلیه کارهایی بپرهیزد که فشار بیش از اندازه به مهره‌های

شکسته شده وارد می‌کنند. پزشک در صورت سالمند بودن بیمار، استراحت مطلق را برای درمان شکستگی مهره کمر تجویز می‌کند. استخوان‌های افراد مسن برای التیام یافتن نیاز به زمان بیشتری دارند و معمولاً ضعیف‌تر و باریک‌تر از استخوان‌های جوانان هستند. این شکستگی را نیز باید مانند شکستگی‌های دیگر استخوان‌ها با جدیت و دقت درمان کرد و در مورد آن با اهمال برخورد نکرد.

**بریس و کمر بند طبی:** استفاده از بریس یکی دیگر از روش‌های درمانی رایج بعضی از گونه‌های شکستگی مهره کمر فشاری به شمار می‌آید. پزشک گاهی برای حمایت از کمر و پشت بدن، کمربند طبی سختی که مخصوص خود بیمار است ساخته میشود را توصیه می‌کند، تا ضمن کاهش حرکات آسیب‌زا برای بیمار به بهبود شکستگی کمر کمک کند. دیگر اینکه ورزش‌های تخصصی که به حمایت از کمر کمک می‌کند را توصیه میکند. استفاده بریس

از پشت بدن حمایت می‌کند و حرکت را محدود می‌سازد؛ دقیقاً همان طور که آتل بازوی شکسته را نگه می‌دارد. برای هر بیمار بریسی متناسب و کاملاً اندازه بدن وی، مانند قالب دیگر شکستگی‌ها، تهیه می‌شود و به گونه‌ای طراحی می‌گردد که از خم شدن رو به جلوی بیمار ممانعت کند.

**فیزیوتراپی:** فیزیوتراپی احتمالاً بخشی از برنامه درمان کلی خواهد بود که پزشک آن را با هدف بازگشت بیمار به زندگی معمول روزمره طرح‌ریزی می‌کند. بیمار در صورت بستن بریس به احتمال قوی باید به دکتر فیزیوتراپی مراجعه کند تا با استفاده از این دو روش درمانی در کنار یکدیگر بهترین نتیجه به دست آید. اگرچه بریس از ستون فقرات هنگام التیام یافتن آن حمایت می‌کند، اما بیمار باید ساختار بدنش را تقویت کند تا به بریس وابسته نشود. دکتر فیزیوتراپی به بیمار کمک می‌کند تا با تقویت عضله‌های ستون فقرات از حمایت و عملکرد بهتر آن

بعد از درمان شکستگی مهره کمر برخوردار شود.

**جراحی:** جراحی به ندرت برای ترمیم شکستگی مهره کمر ناشی از فشار ضرورت می‌یابد.

## علائم شکستگی ستون فقرات کمری و سینه ای و مراقبت های لازم از آن



تاریخ تدوین : ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۰۹/۰۹

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۷/۰۹/۰۹

کد: ۱۵۶.MH.BR.PE.SU

واحد آموزش به بیمار