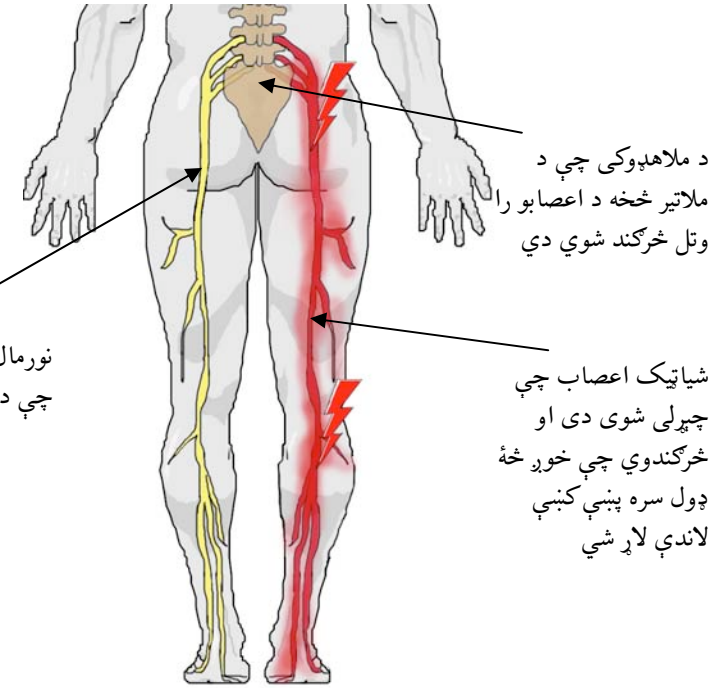


بيا د روغتيا په لور تگ: شياټيکه (Sciatica)



نورمال شياټيک اعصاب
چې د ملاتير څخه را وزي

د ملاهدوکي چې د
ملاتير څخه د اعصابو را
وتل څرگند شوي دي

شياټيک اعصاب چې
چيرلي شوي دي او
څرگندوي چې خور څه
ډول سره پښې کښې
لاندي لار شي

دا مشوره د روغتيا مسلکي ډلې له اړخه درته وړاندې کيږي چې تاسو سره مرسته او ملاتړ وکړي شي او دا ډول تاسو د خپلې ناروغۍ د لامل کنټرول په خپل لاس کښې واخلي. دا اړين دي چې د ملاخور ستاسو ژوند ناهوسا نکړي، او د شياټيکه (Sciatica) په اړه دې معلوماتو باندې عمل کولو سره به تاسو لاهم پوهه ولرئ چې دا څه شی دی، د دې په اړه تاسو څه کولی شئ او مونږ څه ډول در سره مرسته کولی شو. دنورو معلوماتو لپاره، وگورئ www.sheffieldbackpain.com - په شپږيله کښې د ملاخور په اړوند ځايي لارښود.

شياټيکه (sciatica) څه شی دی؟

شياټيکه (sciatica) هغه خور ته وايي چې د ملاتير لاندېنې برخې يا کوناتي څخه د ورون د شا لوري ته لاندي پښې (اوزي) ته ځي او دا د شياټيک اعصاب (sciatic nerve) سره د چيرچار له کبله رامينځ ته کيږي. زياتره وخت د دې سره د ملاخور هم کيږي، خو په عمومي توگه د پښې خور د ملاخور څخه ډېر سېوا وي.

دا د څه څخه کيږي؟

زمونږ اعصاب د ملاتير څخه په وړو سورو (tunnels) کښې چې د ملاتير هډوکو څخه جوړ وي را وزي. د دغو اعصابو څخه ځينې اعصاب بيا د ملا لاندېنې برخې کښې سره يو ځای شي او ورڅخه شياټيک اعصاب جوړ شي. دا دملاتير په دواړو اړخونو باندې وي او ځکه د شياټيک اعصاب زمونږ دواړو ورونو کښې لاندي ځي. ددغو اعصابو څخه که کوم يو سره هم په دې سوري کښې تېرېدلو پر مهال کښې چيرچار وشي، آيا که د پرسېدليو جوړونو، غړو يا پلو (ligaments) له کبله وي يا د ډسک (disc) د کړېدنې له کبله وي، نو د دې له کبله د شياټيک اعصاب په کومې يوې برخې کښې خور (درد) را مينځ ته کېدلی شي.

دغه خور (درد) لاندي ورون کښې ولې ځي؟

د شياټيک اعصاب د ملاتير څخه د ملا لاندېنې برخې سره وزي او کوناتي ته ځي او بيا په ورون کښې لاندي ورون (اوزي) ته ځي او بيا پښې ته. کله چې د شياټيک اعصاب سره چيرچار وشي، چې مخکښې بيان کړل شول، نو دغه چيرچار په هغه ټولې لارې باندې يا په ځينې برخې کښې چېرته چې دغه اعصاب تېرېږي خورا کلک او ويشتونکی خور رامينځ ته کوي او کېدی شي چې دخور سره ميري کېدنه او بې حسي (ويده کېدنه) (pins and needles and numbness) هم شتون تيا ولري. شياټيک اعصاب مازغو ته د دغه

ښه خبر - په 10 کښې 9 کښونه دمستشار ډاکټر د مشورې او درملنې نه پرته هوار شي؛ په 10 کښې تر 7 ډېر وگړي په 4 اوونيو کښې د ننه خپل تکليف په اړه ښه والی راپور کړي.

ښويدلی ډسک (slipped disc) هغه اصطلاح ده چې په عمومي ډول د ډسک په دېوال کښې کمزوري لپاره کارولی شي کومه چې د ملاتير د هډوکو په مينځ کښې پرځای شوی وي او دې سره ډسک کړه شي. دغه اصطلاح سمه نه ده، ډسک ښويږي نه هغه کړه شي.

چېرچاږ په اړه پېغام ورلېږي او دې سره مازغه داسې گڼي چې مسئله په اعصاب کېنې ده او نه که په ملاکېنې کوم چې په رېښتيا کېنې د خوږ لامل دی.

زه څه کولی شم؟

دا ډېر اړين دي چې ځان فعال وساتئ او کېدی شي چې تاسو وگورئ چې فعال پاتې کېدنې لپاره به تاسو په برابر ډول سره د خوږ درمل کارولو ته اړتيا ولرئ. د خوږ څخه ځان خلاصولو لپاره د خوږ لرې کوونکي درمل وکاروئ ځکه چې تاسو فعال پاتې کېدلو ته اړتيا لرئ او داسې کولو سره تاسو ځان ته څه ډول زيان نشئ ور رسولی. تاسو ته به د هغو فعاليتونو په اړه مشوره درکولی شي چې هغه به تاسو لپاره د مرستې وړوي او دا عمومي خبره ده چې د روغتيا ترلاسه کولو پر مهال کېنې به لږ غوندې ناارامي محسوس کړئ خو دا څه ډول نقصان نه ورکوي. ځان متحرک ساتل او سپک ډول کارونه کولو سره، تاسو به خپل غړي د کلکېدلو او کمزوري کېدلو څخه وساتئ - او دا که وشي نو د اوږدې مودې ستونزې را مينځ ته کولی شي. ياد وساتئ که چېرې تاسو ځانگړې اندېښنې لرئ نو اړين دي چې په دې اړه د خپلې روغتيايي پاملرنې مسلک کار سره خبره وکړئ.

يوه اړينه سرچينه ټولنيز درمل پوه دی څوک چې تاسو سره مرسته کولی شي او درله مشوره درکولی شي چې تاسو لپاره د خوږ لږکونکي کوم درمل ښه دي او کوم درمل دي چې بې له د ډاکټر تشخيص درملتون څخه اخیستلی شي.

آيا داسې نڅښې شته چې په اړه يې ماته اندېښنه کول پکار دي؟

څنگه چې مخکېنې څرگند کړل شول، داسې خورا لږ کيږي چې شيايکه د جدي ستونزې نڅښه وگرځي. مونږ دا منو چې دا ډېره نه خوښوونکې وضع وي، خو کوم خوږ (درد) چې تاسو يې محسوس کوئ دا نه څرگندوي چې هغه په دوامداره توگه سره زيان رامینځ ته کيږي. خو ولې که لاندېنيو څخه کوم يو سره هم تاسو مخ شئ نو تاسو ته پکار دي چې ژر تر ژره مرسته ترلاسه کړئ:

- تشې (وړې) متيازې نشئ کولی که څه هم تاسو ته متيازې درځي.
- په ډکو متيازو (بول) باندې کنټرول نه لرئ.
- دکوناتي سره نږدې بې حسي (ويده والی) رامینځ ته شي.
- نشئ کولی چې تناسلي عضو کېنې کلکوالی ولرئ.
- په دواړو پښو کېنې خوږ (درد) ولرئ او/يا په پښو کېنې مخ په زیاتېدو کمزوري ولرئ.

څه ډول درملنې شتون لري؟

پرومبي تاسو ته پکار دي چې ارزونې لپاره خپل عمومي ډاکټر (GP) ته ولاړ شئ. هغوی به تاسو ته د خوږ څخه آرام تر لاسه کولو لپاره وړ درمل او مشوره درکړي. که دې سره ښه والی نه راځي نو هغوی ته پکار دي چې ستاسو وضع ته بیاکتنه وکړي او ستاسو درملنه کېنې سمون (بدلون) راولي. په وضع کېنې ښه والی راتلو کېنې څه وخت لگيږي. که چېرته ستاسو په وضع کېنې څه ډول ښه والی نه

عمومي ډاکټر (GP) به دا ټاکي ايا تاسو شيايکه سره مخ یاست، او په زیاتره کېسونو کېنې، هغوی به وکړي شي چې ستاسو ناروغي په وړ توگه سره قابو لاندې راولي. کله کله GP کېدی شي چې د ملاتړ په اړه ځانگړې ډلې ته ور ولېږي.

راځي نو کېدی شي چې تاسو یوې گڼ هنري ډلې ته ور ولېږلی شئ او هغه به تاسو ته ستاسو د وضع په اړه نوره ارزونه او درملنه وړاندې کړي. په ډېر لږ حالاتو کېنې د جراحي په اړه فکر کېدلی شي، خو ستاسو بدن ته به پرومبي دا فرصت ورکولی شي چې په خپله روغ شي.