

خانه ارتوز پروتز کفش و کفی طبی

نوبت   
دهی  
آنلاین

مجله‌ی آموزشی ویدیوهای آموزشی درباره‌ی ما

تماس با ما



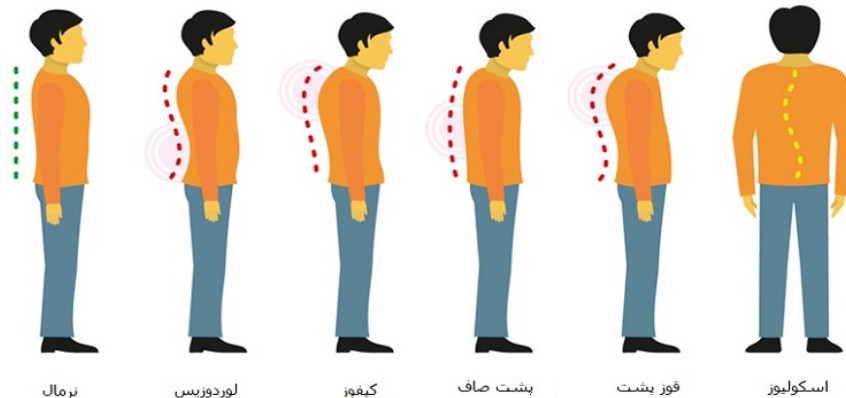
نوبت دهی آنلاین 

# کیفوز (گوز پستی)

بهترین ارتوپد فنی در شرق تهران | ویام کلینیک < اخبار < ارتوز <  
ستون فقرات < کیفوز (گوز پستی)



**کیفوز (گوژ پشتی)** یکی از مشکلات ستون فقرات است که تاثیر زیادی در زیبایی دارد و مشکلات جسمانی هم ایجاد می‌کند. در این وضعیت قسمت فوقانی کمر به طور اغراق‌آمیزی به جلو خم شده و ستون فقرات شکل نامناسبی پیدا می‌کند.



## بیماری کیفوز (گوژ پشتی)

کیفوز به انگلیسی kyphosis نامیده می‌شود. این بیماری از انواع بیماری‌های استخوان و مفاصل بوده و مربوط به ستون فقرات است. در وضعیت بدنی سالم ستون فقرات از پشت صاف دیده می‌شود. اما در شخصی که دچار گوژپشتی است، انحنای ستون فقرات به سمت جلو بوده و در قسمت فوقانی ظاهری گرد پیدا می‌کند. اگر در تصاویر اشعه ایکس زاویه انحنای بیشتر از ۵۰ درجه باشد، پزشک تشخیص کیفوز می‌دهد.

کیفوز ممکن است در افراد میان‌سال یا کودکان و نوجوانان دیده شود. در هر گروه سنی علت بروز آن متفاوت است. اگر کیفوز خفیف باشد، مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما در صورتی که شدت پیدا کند، باعث درد و بدشکلی بدن می‌شود. راه درمان باید باتوجه به سن و شدت قوز کمر مشخص شود.

## گوژ پشتی

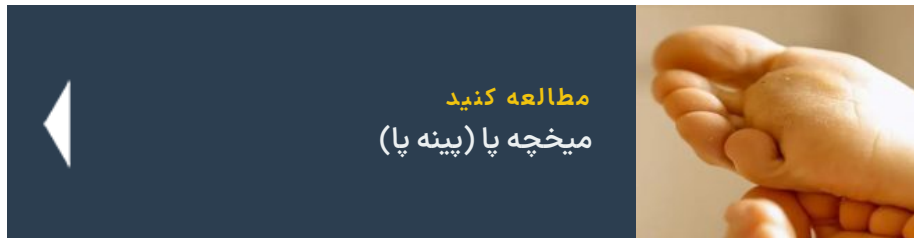
گوژ پشتی همان قوز کمر است. در این وضعیت قسمت بالایی ستون فقرات گرد شده و به سمت جلو خم می‌شود. گوژپشتی یا کیفوز دلایل مختلفی دارد.

## انواع کیفوز (گوژ پشتی)

گوژپشتی انواع مختلفی دارد. سه مورد از آنها در کودکان و نوجوانان شایع است و جز انواع اصلی این عارضه هستند. در ادامه آنها را توضیح می‌دهیم.

- کیفوز موقعیتی

این نوع گوژپستی شایع‌تر از بقیه انواع آن است. به آن کیفوز پاسچرال هم گفته می‌شود. علائم آن معمولاً از نوجوانی ظاهر می‌شود. خم‌شدگی کمر در این وضعیت مشخص است، اما با ناهنجاری‌های ستون فقرات همراه نیست. قوز کمر بیشتر از ۵۰ درجه است و زمانی که از بیمار خواسته می‌شود کمر خود را صاف کند، این وضعیت اصلاح می‌شود. به همین دلیل معمولاً درمان کیفوز موقعیتی با ورزش و فیزیوتراپی امکان‌پذیر است.



این نوع قوز در دختران بیشتر از پسران دیده می‌شود. معمولاً دردناک نیست و بیماری پیشرفت نمی‌کند. در نتیجه در بزرگسالی عوارض جدی ایجاد نشده و تاثیر زیادی روی زندگی ندارد.

#### • کیفوز شوئرمین

اولین بار یک رادیولوژیست دانمارکی به همین نام کیفوز شوئرمین را توصیف کرد. علائم این نوع قوز کمر هم معمولاً در نوجوانی آشکار می‌شود. اما بدشکلی ناشی از این عارضه نسبت به کیفوز موقعیتی بیشتر است. علت بروز این مشکل ناهنجاری ساختاری در ستون فقرات است.

در عکس برداری با اشعه ایکس مشخص می‌شود که چند مهره از پهلو به جای شکل مستطیل حالت مثلثی دارند. در نتیجه ستون فقرات به سمت جلو خم شده و فضای دیسک کاهش پیدا می‌کند.

خمیدگی کمر در این وضعیت تیز و زاویه‌دار است و بیمار نمی‌تواند کمر خود را صاف کند. معمولاً کیفوز شوئرمین در پسران بیشتر از دختران دیده شده و با تکمیل رشد، تشدید این وضعیت هم متوقف می‌شود. برخی از این بیماران ممکن است درد داشته باشند. معمولاً درد در برجسته‌ترین قسمت است. فعالیت‌هایی مانند ایستادن طولانی‌مدت درد را تشدید می‌کند.

#### • کیفوز مادرزادی

همان‌طور که از نام این نوع گوژ پستی مشخص است، از بدو تولد وجود دارد. ستون فقرات جنین در رحم رشد طبیعی ندارد و استخوان‌ها درست شکل نمی‌گیرند. گاهی هم مهره‌ها با هم ترکیب می‌شوند.

معمولاً وضعیت کیفوز مادرزادی با افزایش سن کودک بدتر می‌شود. در بیشتر مواقع این بیماران باید در سن کودکی جراحی شوند تا بیماری پیشرفت نکند. بسیاری از این کودکان ناهنجاری‌های مادرزادی دیگری هم دارند که روی قلب و کلیه‌ها تاثیر می‌گذارند.

**در چه صورت باید به پزشک مراجعه کنیم؟**

معمولا قوز کمر خفیف سخت تشخیص داده می‌شود. اما این عارضه در حالت شدید روی زیبایی تاثیر گذاشته و می‌تواند مشکلات گوارشی و تنفسی یا کمردرد ایجاد کند. در صورت بروز هر نوع از این علائم حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید.



## درمان کیفوز - راه های درمان گوژپستی

درمان برای توقف پیشرفت بیماری و پیشگیری از تغییر شکل مهره‌ها انجام می‌شود. برای درمان این مشکل پزشک باید چند مورد را در نظر داشته باشد. سن بیمار، سال‌های رشد باقی‌مانده، نوع کیفوز و شدت انحنای کمر در انتخاب راه درمان تاثیر دارد. در برخی موارد مانند کیفوز وضعیتی یا کیفوز شوئرمین با انحنای کمتر از ۷۰ تا ۷۵ درجه نیاز به جراحی نیست. درمان‌های جراحی و غیرجراحی به شرح زیر هستند.

### ۱. نظارت بر بیماری

گاهی تنها باید روی بیماری نظارت داشت تا وضعیت آن بدتر نشود. در دوره‌های منظم باید عکس برداری با اشعه ایکس انجام شود تا پزشک بتواند وضعیت انحنای کمر را تغییر شکل مهره‌ها را بررسی کند. گاهی تا زمانی که گوژپستی دردناک نشود یا انحنای آن افزایش پیدا نکند، نیازی به درمان دیگر نیست.

### ۲. داروها

پزشک ممکن است برای تسکین درد داروی مسکن مانند ایبوپروفن یا استامینوفن ساده تجویز کند. گاهی درد زیاد بوده و لازم است داروهای مسکن قوی‌تری تجویز شود.

اگر مشکل مربوط به تراکم استخوان باشد یا شخص پوکی استخوان داشته باشد، برای تقویت استخوان یا جلوگیری از شکستن مهره‌های ستون فقرات داروهای لازم تجویز می‌شود.

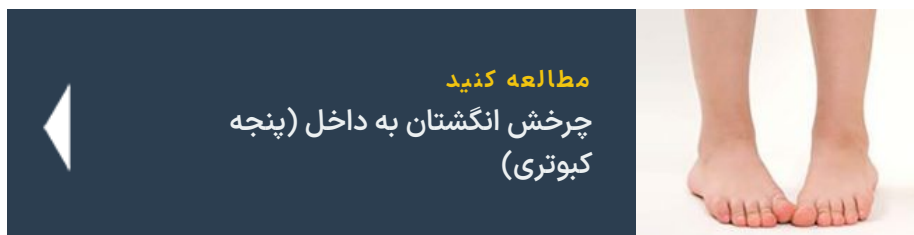
### ۳. مهاربندی و بریس ستون فقرات

در شرایطی که کودک به کیفوز شوئرمین مبتلا است و استخوان‌ها هنوز در حال رشد هستند، برای جلوگیری از پیشرفت گوژ پستی از بریس ستون فقرات استفاده می‌شود. بریس‌ها انواع مختلفی دارند که برحسب شدت کیفوز تجویز می‌شود. در ساعات معینی در روز باید بریس بسته شود. معمولا پزشک تا زمان بلوغ اسکلتی و توقف رشد استفاده از این وسیله را توصیه می‌کند.



۴. درمان خانگی کیفوز

اگر دچار کیفوز وضعیتی هستید، می‌توانید در خانه با تمرینات ساده و اصلاح مدل نشستن این مشکل را درمان کنید. بهتر است برای انجام تمرینات از متخصص فیزیوتراپی کمک بگیرید تا آنها را به درستی انجام دهید. هنگام نشستن و فعالیت روی حرکات خود تمرکز داشته باشید و کمر خود را صاف نگه دارید.



۵. حرکات باصلاحی برای رفع گوژ پستی

برای اینکه بدانیم چگونه قوز نکنیم باید برخی تمرینات مربوطه را یاد بگیریم. برخی تمرینات ورزشی به بهبود وضعیت کمر کمک می‌کنند. تمرینات زیر می‌تواند برای شما مفید باشد.

به پشت دراز بکشید و پاها را صاف کنید. دستان خود را روی شکم زیر دنده‌ها قرار دهید. به آرامی زانوها را خم کنید و دست‌ها را در پهلو قرار دهید. کمر باید در تماس با زمین باشد. در این شرایط کشش ملایمی احساس می‌کنید.

بایستید و دست‌ها را در پهلو قرار دهید. کف دست باید رو به جلو باشد. دست‌ها را بالا برده و آرنج را خم کنید. طوری که بازوها موازی با زمین قرار بگیرند و کف دست رو به جلو باشد. این حرکت را چند بار تکرار کنید.

بایستید و شانه‌های خود را به ست عقب فشار دهید. پنج تا ده ثانیه صبر کرده و سپس رها کنید.

### پیشگیری از گورژ پستی

با برخی اقدامات می‌توان از کیفیت وضعیت جلویی جلوگیری کرد. اما اگر قوز کمر مادرزادی یا از نوع شوئرمن باشد، راهی برای پیشگیری از آن وجود ندارد. سعی کنید از سنین پایین به فرزندتان موارد زیر را آموزش دهید.

- زیاد خم نشود.
- درست و صاف بنشیند تا کمر در وضعیت مناسبی باشد.
- هنگام رفتن به مدرسه کیف سنگین حمل نکند. اگر از کوله استفاده می‌کند، حتما کوله‌پشتی استاندارد باشد.
- برای کمک به تقویت و انعطاف‌پذیری کمر باید ورزش منظم انجام دهد. شنا، دویدن، پیاده‌روی و یوگا ورزش‌های خوبی هستند.

برای مشاوره رایگان و دریافت اطلاعات بیشتر از طریق قسمت تماس با ما، با ما ارتباط برقرار کنید.

برچسب‌ها: ستون فقرات، قوز پستی، گورژ پستی

## دیدگاهتان را بنویسید

نشانی ایمیل شما منتشر نخواهد شد. بخش‌های مورد نیاز علامت‌گذاری شده‌اند \*

 آدرس سایت


 ایمیل \*

 نام \*

\* متن دیدگاه ...

فرستادن دیدگاه

### جستجو...

جستجو... 

### دسته بندی ها

- انگشتان پا <
- زانو <
- ستون فقرات <
- کفش و کفی طبی <
- کلینیک ویام <
- لگن <
- مجله‌ی آموزشی <
- مچ پا و ساق <

## برچسب ها

آرتروز زانو	آرتروز لگن	آرتروز زانو	آرتروز لگن	آرتروز مفصل ران
اسکن کف پا	اسکولیوز	انحراف شست پا	بی ثباتی کشکک	
خارپاشنه	خالی کردن زانو	درد کشکک	دوررفتگی لگن	
دوررفتگی مادرزادی ران	دوررفتگی مادرزادی لگن	دوررفتگی کشکک		
رابط صلیبی	زانو	زانوبند	زانو درد	زانو پرانتری
زانوی ایکس	زانوی ضربدری	ستون فقرات	عقب زدگی زانو	
قوز پستی	قوز کمر	قوس زیاد پا	قوس کمر	مچ پا
مینیسک زانو	هالوکس والگوس	همر تو	ویام	
پارگی رابط صلیبی	پارگی مینیسک زانو	پد لانگشتی	پنجه به داخل	
پنجه کیوتری	ژنورکورواتوم	کجی کمر	کفش طبی	کفی اسکن
کفی طبی	گوژپستی			

## فهرست سایت

بهترین کلینیک ارتوپدی فنی تهران

ارتوز

پروتز

کفی و کفش طبی

مجله‌ی آموزشی




ویدیوهای آموزشی


فرم وقت ملاقات


درباره‌ی ما

تماس با ما

مرکز ارتوپدی فنی ویام، با سال‌ها تجربه در زمینه‌ی ساخت انواع ارتوز و پروتز در خدمت شماست. این مرکز با کادری مجرب و تیمی متخصص با استفاده از تجهیزات و فناوری‌های پیشرفته در ارائه‌ی بهترین و جامع‌ترین خدمات در درمان و پیشگیری اختلالات ارتوپدی می‌پردازد.


 خیابان مطهری، خیابان علی اکبری، نرسیده به بهشتی، نبش کوچه تیرداد، ساختمان پارسا، پلاک ۱۱۵


 ۰۲۱-۸۸۵۴۶۱۴۸


 ۰۹۲۱۶۴۲۳۷۸۸


 viam.opclinic@gmail.com



## ساعات کاری

## موقعیت در بلد

۱۵:۰۰ - ۲۱:۰۰	شنبه:
۱۵:۰۰ - ۲۱:۰۰	یکشنبه:
۱۵:۰۰ - ۲۱:۰۰	دوشنبه:
۱۵:۰۰ - ۲۱:۰۰	سه شنبه:
۱۵:۰۰ - ۲۱:۰۰	چهارشنبه:
۰۹:۰۰ - ۲۱:۰۰	پنجشنبه:
تعطیل	جمعه:

تمام حقوق برای کلینیک ویام محفوظ است.

بازگشت به بالا ↗



