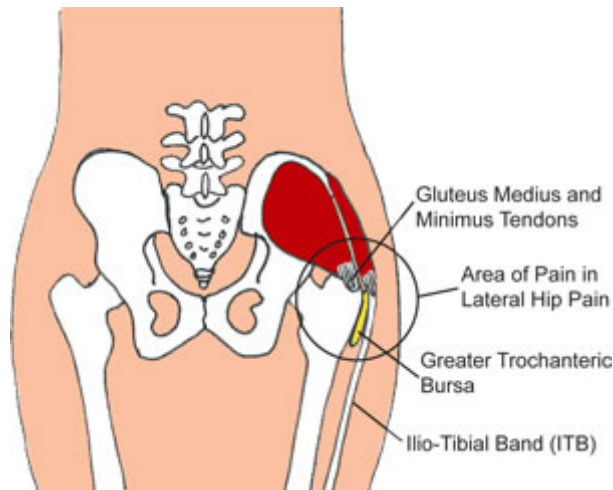


درد در قسمت خارجی ران

درد در قسمت خارجی ران به علت های گوناگون میتواند بوجود بیاید. تشخیص ایجاد کننده اصلی درد در میان علت های ممکن با پزشک متخصص است زیرا درمان هر یک با دیگری متفاوت است. بسیاری از این موارد به سادگی قابل درمان هستند ولی برخی دیگر مانند شکستگی استخوانی نیاز به بررسی و درمان توسط پزشک متخصص دارند. برخی علت های درد ناحیه خارجی ران عبارتند از:

شکستگی استخوان در ناحیه بالای ران: در اغلب مواقع با درد شدید همراه است ولی خصوصا در افراد مسن ممکن است با درد کمی بروز کند. تشخیص ندادن به موقع آن میتواند بسیار مشکل ساز باشد.

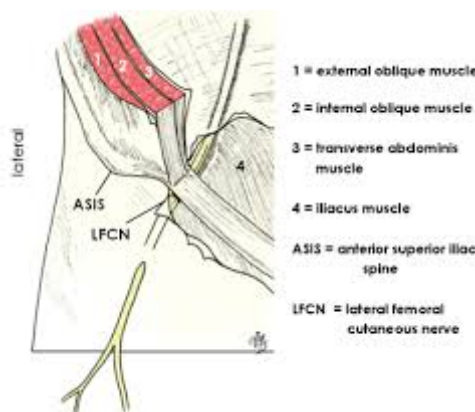
بورسیت ناحیه برجستگی خارجی ران: بافت نرمی به نام بورس روی استخوان ران در قسمت خارجی وجود دارد. وظیفه آن نرم کردن حرکت عضلات از روی برجستگی استخوانی است. در صورتی که فشار بیش از حد به ناحیه وارد شود این بافت نرم دچار تورم می شود که به آن بورسیت می گویند. درمان اول آن استفاده از یخ و داروهای ضد تورم مانند بروفن و کم کردن فشار از روی عضلات ناحیه است.



تحریک عصب در اثر فتق دیسک کمر

تحریک یا صدمه به عصب حسی ناحیه خارجی ران: به این حالت مرالژیا پارستتیکا می گویند. بیمار درد و خصوصا گزگز و مور مور و سوزش در ناحیه خارجی ران حس میکند. علت آن درگیری عصب سطحی قسمت خارجی ران است. بیشتر در افراد چاق است که کمربند خود را سفت می بندند یا کش دامن یا شلوار آن ها سفت است. در اکثر افراد با کم کردن فشار روی محل عبور عصب در کشاله ران علائم برطرف می

شود. استفاده از یخ و داروهای ضد التهاب و ماساژ ملایم می تواند کمک نماید. در برخی موارد که با روش های ساده تر جواب ندهند نیاز می شود دارو به محل درگیری عصب تزریق شود.



نقاط ماشه ای

تورم یا صدمه در مفصل وصل کننده لگن و ستون فقرات (ساکروایلیاک)

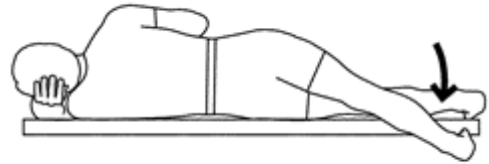
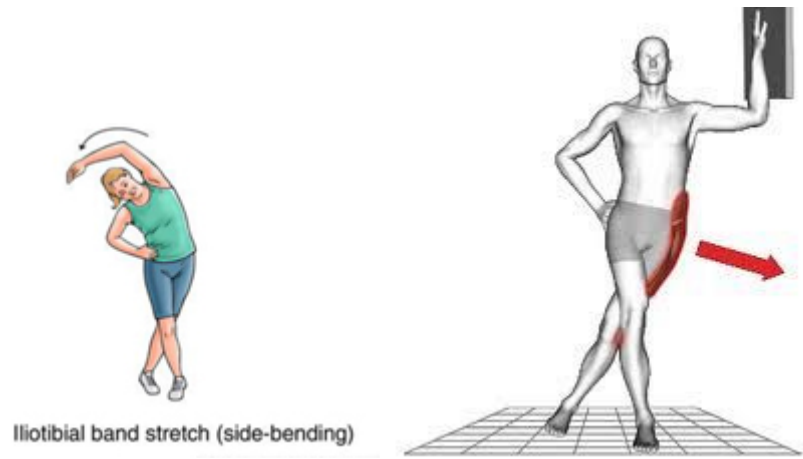
سندرم باند ایلئو تیبیال:

در این سندرم باندی که از لبه لگن در بالا تا زانو در پایین کشیده شده است دردناک میشود. علت درد ممکن است کم کاری یا بر عکس پرکاری این بافت باشد. کم کاری بافت به علت سفت شدن باند در اثر بی حرکتی و کم شدن خاصیت ارتجاعی آن ایجاد میشود. پرکاری یا به علت فشار اضافه با این ناحیه است مانند ورزش اضافه یا به علت کم کاری و ضعف عضلات همکار با این باند در فعالیتهای روزمره است؛ عضلاتی مانند عضله های لگن و جلو ران.

درمان عمومی عبارت است از استفاده از داروهای ضد تورم، سرما یا گرما، ماساژ، کشش دادن باند و تقویت عضلات همکار. درمان بلند مدت باید حتما شامل برطرف کردن سایر مشکلات خصوصا اختلالات بیومکانیک باشد.

درمان در حالت کم کاری شامل افزایش خاصیت ارتجاعی باند و بر طرف کردن موانع عملکرد باند مانند نقاط ماشه ای است. در پر کاری بر حسب علت باید هم فشار اضافه را کم کرد مانند کم کردن شدت ورزش در دوندگاری یا اصلاح کفش و سایر مشکلات بیومکانیک و همزمان عضلات همکار را تقویت نماییم مانند تقویت عضلات لگن شامل: عضلات سرینی بزرگ، متوسط و کوچک و عضلات خم کننده ران.

نمونه هایی از ورزشهای کششی باند ایلئو تیبیال:



نویسنده: دکتر فرهاد عادل منش متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و فوق تخصص درد از دانشگاه مک
گیل کانادا