



برخی افراد چند هفته یا چند ماه بعد از آسیب نخاع دچار حرکات خود بخود اندام‌ها، به صورت انقباض عضلات یا اسپاسم و یا حرکت ناگهانی اندام می‌شوند. این حرکات غیر ارادی است و علامت برگشت کار عضله نمی‌باشند. فرد قادر به کنترل این حرکات نیست.

اسپاسم معمولاً درد ندارد، اما ممکن است مدتی طول بکشد تا فرد به این حرکات غیر ارادی عادت کند.

شدید شدن اسپاسم‌ها یا گرفتگی عضلات می‌تواند علامت وجود مشکلی در زیر سطح ضایعه نخاعی باشد. به عنوان مثال می‌تواند نشانه وجود عفونت ادراری باشد. اسپاسم‌ها اگر باعث بیدار شدن در طول شب شده یا باعث درد شوند، می‌توانند برای فرد مشکل ساز باشند.

علاوه بر مشکلات ایجاد شده در زمینه حس و حرکت اندام‌ها، آسیب نخاع باعث بروز تغییراتی در وضعیت تنفسی، وضع روده، مثانه و عملکرد جنسی می‌شود.



علل و عوامل خطر:

از عللی که موجب این بیماری می‌شود می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

شرح بیماری:

پلژی به معنی فلج کامل عضلات به خصوص اندام‌ها و پاراپلژی به معنی فلج کامل هر دو پا و تنه با دست‌های سالم می‌باشد. به فردی پاراپلژیک گفته می‌شود که حس و حرکت تنه و یا اندام تحتانی خود را از دست داده باشد. این نوع آسیب در اثر صدمه به نخاع در ناحیه سینه، کمر یا خاجی ایجاد می‌شود. بسته به اینکه آسیب در کجا اتفاق بیفتد، کنترل بخش‌های خاصی از بدن از کنترل خارج می‌شود، هر چه محل صدمه بالاتر باشد، مقدار بیشتری از حس و عضلات نسبت به کسی که دچار آسیب ناحیه خاجی شده، از دست می‌رود. گاهی مواقع، فلج به واسطه بیماری دیگر حالت موقتی دارد و زمانی که بیماری برطرف شود فلج نیز برطرف می‌شود ولی گاهی بیماری دائمی است زیرا سلول‌های عصبی در نخاع نمی‌توانند جایگزین یا بازسازی گردند.

انواع پاراپلژی:

دو نوع پاراپلژی وجود دارد:

پاراپلژی شل که بیماران فاقد قوام عضلانی در اندام‌های تحتانی و پاها هستند و اندام‌ها شل می‌باشد.

پاراپلژی اسپاستیک که در این حالت قوام عضلانی در اندام‌های تحتانی افزایش می‌یابد و پاها حالت سفت و جمع شدگی دارند مانند فلج مغزی و آسیب طناب نخاعی

علائم:

پاراپلژی خود یک نوع علامت است ولی خصوصیات زیر را می‌تواند داشته باشد:



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

فلج اندام‌های تحتانی

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic



مانند گلابی، سیب، پرتقال و... یا یک دوم فنجان آب میوه است. این گروه از مواد غذایی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر مورد نیاز بدن را تامین می‌کند.

دو یا سه وعده در روز از فراورده‌های لبنی یا سایر مواد غذایی که از شیر تهیه می‌شوند، توصیه می‌شود. هر وعده شامل یک فنجان است. این گروه از مواد غذایی پروتئین، کلسیم و ویتامین‌های A, B, D را تامین می‌کند.

به طور کلی مقدار زیادی از کلسیم بدن در نتیجه بی حرکتی، از استخوان‌ها دفع شود. لذا این افراد بیشتر از افراد عادی در معرض پوکی استخوان قرار دارند. بنابراین مهم است که در وعده‌های غذایی خود از شیر و فراورده لبنی به میزان کافی استفاده کنند.

روزانه 6-11 وعده از نان و محصولات غلات مصرف کنید. این گروه از مواد غذایی ویتامین B و فیبر بدن را تامین می‌کنند.

توصیه می‌شود در صورت عدم منع مصرف مایعات روزانه 10-12 فنجان مایعات مصرف شود. بهتر است از مایعات بدون کافئین استفاده شود. رنگ ادرار نشان دهنده این موضوع است که آیا مصرف مایعات به اندازه کافی بوده است یا نه. در صورتی که مصرف مایعات به میزان کافی باشد رنگ ادرار زرد کم‌رنگ خواهد بود.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

در فواصل مشخص شده و جهت پیگیری درمان

در صورت مشاهده فلج در اندام‌ها

در صورت مشاهده عوارض پاراپلژی

در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:

فعالیت‌های روزمره زندگی شامل خوردن، آشامیدن، استحمام، نظافت روزانه، لباس پوشیدن و تواله کردن می‌باشد. سعی کنید خودتان آن‌ها را انجام دهید.

ورزش‌های هوازی را برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز و ۳ بار در هفته انجام دهید.

فعالیت‌های بدنی خود را افزایش دهید. بطور مثال در صورت امکان به جای رانندگی با خودرو سعی کنید با ویلچر حرکت نمایید یا اگر می‌توانید راه بروید.

همیشه قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک یا تیم درمان خود مشورت نمایید.

رژیم غذایی و تغذیه:

در این بیماری لازم است رژیم غذایی به صورت زیر تنظیم شود:

مصرف گروه گوشت، ماهی و پرندگان دو تا سه وعده در روز توصیه می‌شود. این گروه از مواد غذایی پروتئین، روی و آهن بدن بیماران را تامین می‌کنند. مصرف پروتئین به اندازه کافی به حفظ سلامتی بدن کمک کرده و از آسیب به پوست و بروز عفونت جلوگیری می‌کند.

بهتر است برش‌های بدون چربی گوشت انتخاب شود و پوست مرغ نیز کنده شود. همچنین بهتر است که این گروه مواد غذایی به صورت آب پز شده یا برشته شده مصرف شود.

مصرف گروه سبزیجات و میوه‌ها 5-6 وعده در روز توصیه می‌شود. هر وعده سبزیجات شامل نصف فنجان سبزیجات پخته یا یک فنجان سبزیجات خام است و هر وعده میوه شامل یک قطعه متوسط از میوه جاتی

آسیب طناب نخاعی در سطحی پایین‌تر از ناحیه گردنی

سندرم دم اسب

فلج مغزی

تومورها

عفونت‌ها

تصادفات رانندگی و سوانح ورزشی

سقوط از بلندی و ارتفاع (علل اصلی آسیب نخاعی)

اسکولیوز یا خمیدگی ستون فقرات

مشکلات ژنتیکی و مادرزادی

عوارض احتمالی:

زخم فشاری

استئومیلیت (عفونت استخوان)

دفرمیتی و تغییر شکل اندام‌های فلج

اسپاسم شدید و جمع شدن مفاصل

شکستگی و پوکی استخوان

استخوان سازی نابجا

درد

درمان:

افرادی که دچار فلج پاراپلژی می‌شوند به درمان‌های دارویی طبق نظر متخصص مربوطه، فیزیوتراپی و استفاده از وسایل کمکی جهت بازگشت به فعالیت طبیعی احتیاج دارند. حتی گاهی ممکن است جراحی با اهداف خاصی صورت گیرد.

فعالیت: