

کیفوز یا گوز پستی یک اختلال ستون فقرات است که در آن وجود انحنا غیرطبیعی در ستون مهره ها موجب خمیدگی بالای کمر می شود. این پدیده به نام های قوز یا گوز پستی شناخته می شود این بیماری در هر سنی ممکن است رخ بدهد اما در سنین بلوغ شایع تر است.

### علائم :

علائم و نشانه های کیفوز بسته به شدت بیماری متفاوت است این علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

شانه های جلو آمده قوز قابل مشاهده در کمر درد خفیف کمری خستگی خشکی ستون فقرات خشک شدن عضلات همسترینگ یا پشت ران .

بندرت به مرور زمان ممکن است علائم زیر ظاهر گردند

- ضعف، بی حسی یا احساس گزگز در پا ،از دست دادن حس تنگی نفس یا مشکل در تنفس

### تشخیص :

معمولاً کیفوز های خفیف نادیده گرفته می شوند اما اگر کیفوز به حدی برسد که قابل مشاهده باشد باید معاینات بالینی و آزمایشات و تصویربرداری انجام پذیرد.

### معاینات بالینی:

پزشک با انجام معاینات بالینی کمر بیمار تلاش به تشخیص بیماری می کند . معاینه بالینی شامل فشار دادن بر روی مهره ها برای کشف وجود یا عدم وجود، لمس دردناک می باشد. در طی معاینه پزشک از بیمار

می خواهد تا درحالی که زانو ها صاف هستند و دست ها آویزان می باشند به جلو خم شود این معاینه که تست خم شدن به جلو **آدامز** نامیده می شود . به پزشک کمک می کند تا خمیدگی و قوز موجود را بهتر تشخیص داده و با دقت بیشتری متوجه بدشکلی موجود شود پزشک همچنین ممکن است از بیمار بخواهد تا دراز بگردد تا خمیدگی کمر را مشاهده کند.

### تصویر برداری :

عکس رادیولوژی که تصویری از ساختارهای سخت مثل استخوان فراهم می کند سلاحی سودمند برای تشخیص کیفوز می باشد. کیفوز پیش رونده که به تنگی کانال نخاعی ختم می شود با این روش قابل تشخیص است.

### آزمایشات :

آزمایشات تنفسی در صورت شدید بودن انحنا کمر پزشک ممکن است درخواست آزمایشات تعیین میزان عملکرد تنفسی را بدهد تا مشخص کند آیا بیمار به علت کیفوز دچار بیماری های تنفسی نیز شده است یا نه.

### درمان :

هدف درمان متوقف کردن روند پیشرفت بیماری می باشد برای تعیین نوع درمان عوامل مختلفی اهمیت دارند از جمله سلامت کلی فرد نوع کیفوز شدت انحنا و ....

درمان در این بیماران به دو نوع جراحی و غیر جراحی تقسیم می شود.

### درمان غیر جراحی :

شامل فیزیوتراپی، استفاده داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی بدستور پزشک می باشد

### درمان جراحی :

درمان جراحی معمولاً به بیماران زیر توصیه می شود بیماران مبتلا به کیفوز مادرزادی ،بیماران مبتلا به شوئرمین که میزان انحنا آن ها بیش از هشتاد درجه است ،بیمارانی که که کیفوز آن ها با درمان غیر جراحی بهبود نمی یابد. که ادغام استخوانی شایع ترین نوع جراحی است.

هدف از درمان جراحی کاهش میزان انحنا ،جلوگیری از پیشرفت بیماری حفظ بهبودی به مرور زمان از بین بردن دردهای شدید کمری می باشد.

### آموزش به بیمار :

- بیمار باید در مورد علل ایجاد کیفوز مانند وضعیت نامناسب بدن ،ضعف عضلانی و بیماری های خاص مانند اسکولیوز ، پوکی استخوان و نقص های مادرزادی آگاه شود . همچنین باید در مورد علائم کیفوز مانند درد پشت، خستگی، سفتی و کاهش انعطاف پذیری، و همچنین ظاهر قوز مانند در پشت ،آموزش ببیند.

### - اصلاح وضعیت بدن:

مانند نحوه نشستن راه رفتن و حفظ وضعیت صحیح ستون فقرات شانه ها و گردن می باشد .



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



گروه هدف: بیمار و خانواده

## گوز پستی

تهیه: خ. کرمی، پرستار بخش جراحی اعصاب

شهریور: 1404

منبع: پروتر، سودارث

### - تمرینات ورزشی :

انجام تمرینات اصلاحی برای تقویت عضلات پشت شکم و مرکزی بدن، کشش عضلات سینه و بهبود انعطاف پذیری ستون فقرات است .

### - بریس:

در مراحل اولیه بیماری استفاده از بریس های حمایتی از ستون فقرات و اصلاح انحنا توصیه می شود .

### - سایر آموزشها ؛

تشویق به فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم، پیگیری منظم و روند درمان..... می باشد.