

علت خواب رفتن پا هنگام نشستن می‌تواند به دلیل وضعیت نامناسب بدن، فشار بر مهره‌های کمر یا اعصاب پا باشد. خواب رفتن پا بسیار ناخوشایند است و فرد احساس می‌کند پوست او با سوزن‌های متعدد تحت فشار قرار گرفته است. در اغلب موارد خواب رفتن پا بی‌خطر است و به دلیل تحت فشار قرار گرفتن سرخرگ‌ها جریان خون کاهش می‌یابد و پا به اصطلاح خواب می‌رود.

در این شرایط اگر وضعیت بدن خود را تغییر دهید و اعصاب از فشار خارج شوند، حس خواب رفتگی پاها نیز از بین می‌رود. اما اگر خواب رفتن پا هنگام نشستن به مدت طولانی ادامه داشته باشد، حتماً باید برای درمان به موقع اقدام کنید.

## ● علت خواب رفتن پا هنگام نشستن چیست؟

علت خواب رفتن پا هنگام نشستن می‌تواند به دلایل مختلفی باشد. اگر علت این عارضه بیماری‌های زمینه‌ای باشد، باید برای رفع بیماری اقدام کنید. در ادامه به مهم‌ترین علت خواب رفتگی پا هنگام نشستن اشاره خواهیم کرد.

## تحت فشار قرار گرفتن مهره‌ها و اعصاب کمر

زمانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار می‌گیرید، ممکن است که فشار زیادی بر مهره‌ها و اعصاب کمر وارد شود. در حالت نشسته اعصاب کمر تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند و همین باعث خواب رفتن و مور مور شدن پاها می‌شود. در این شرایط بهتر است حالت خود را تغییر دهید. معمولاً با راه رفتن و قدم زدن این مشکل برطرف می‌شود.

## فشار بر اعصاب پاها

رایج‌ترین علت خواب رفتن پا هنگام نشستن می‌تواند فشار بر اعصاب پا باشد. زمانی که پاها بر روی یکدیگر قرار می‌گیرند، اعصاب پا تحت فشار هستند و همین باعث می‌شود که پای شما به مدت طولانی دچار خواب رفتگی شود. با تغییر وضعیت و تکان دادن پاها اعصاب از فشار خارج می‌شوند و حس گزگز و خواب رفتگی از بین خواهد رفت.

### بیشتر بخوانید: کمبود کدام ویتامین باعث گزگز یا می‌شود؟

#### کاهش جریان خون در پاها

از دیگر عواملی که باعث رفتگی پاها هنگام نشستن می‌شود، کاهش جریان خون در سرخرگ‌ها است. همانطور که می‌دانید زمانی که به حالت نشسته قرار می‌گیرید، پاها تحت فشار هستند و ممکن است که با کاهش جریان خون پاهای شما دچار بی‌حسی شوند.

توصیه می‌کنیم در طول روز حتماً چند بار به حالت ایستاده یا درازکش قرار بگیرید تا با تغییر شرایط و وضعیت پاها، جریان خون در رگ‌ها نیز افزایش یابد و حس خواب رفتگی پا از بین برود.

#### پارگی دیسک کمر

پارگی دیسک کمر از اختلالات ستون فقرات است. این بیماری موجب مورمور شدن پاها، خواب رفتن و ضعف پا می‌شود. دیسکی که بین مهره‌های ستون فقرات قرار دارد، با نشستن طولانی مدت تحت فشار قرار می‌گیرد.

اعصاب کمر از ستون فقرات شروع شده و تا قسمت‌های دیگر امتداد دارد. زمانی که سیگنال‌هایی که به اعصاب ارسال می‌شوند، کاهش پیدا می‌کنند، بی‌حسی و خواب رفتگی در پاها به وجود می‌آید.

#### ● علائم خواب رفتن پا هنگام نشستن

علت خواب رفتن پا هنگام نشستن هرچه باشد، باعث اختلال در راه رفتن و بروز حس آزاردهنده در فرد می‌شود. علاوه بر این خواب رفتگی پاها با علائمی همراه است که در ادامه به این موارد اشاره می‌کنیم.

1- مشکل در راه رفتن

2- حساسیت به لمس

3- درد مفصل و استخوان و زخم

4- اختلال در تعادل

5- ضعف عضلانی

6- درد عصبی

## ● درمان خواب رفتگی پاها هنگام نشستن

برای درمان خواب رفتن پاها هنگام نشستن می‌توانید روش‌های متعددی را امتحان کنید که عبارتند از:

### تحرک داشتن

سعی کنید در طول روز چند ساعت وضعیت بدن خود را تغییر دهید و کمی راه بروید تا حس خواب رفتگی و مورمور شدن پاها از بین برود. حرکت دادن پای بی‌حس باعث افزایش جریان خون در آن ناحیه و کاهش فشار و از بین رفتن حس گزگز می‌شود.

### درست نشستن

ناراحتی‌های دیسک کمر از شایع‌ترین علت خواب رفتن پا هنگام نشستن است. برای پیشگیری از این مشکل هنگام نشستن تلاش کنید که وضعیت مناسبی داشته باشید و هیچ موقع قوز نکنید. چرا که قوز کردن باعث تحریک صفحات دیسک می‌شود.

### کمپرس آب گرم

استفاده از کمپرس گرما به افزایش تأمین خون کمک خواهد کرد. چنانچه سوزن سوزن شدن شدت یابد، کمپرس گرما را بردارید و برای کاهش تورم از یخ استفاده کنید.

### کشش عصب سیاتیک

چنانچه دچار گزگز پا شده‌اید، تلاش کنید عضلات گلایی شکل کنار اعصاب سیاتیک را بکشید. ابتدا به پهلو دراز بکشید و پای پایینی خود را صاف بگیرید. در ادامه زانوی بالای خود را خم کنید و آن را روی زمین قرار دهید و از طریق آن ران خود را بکشید.

## کشش و ماساژ

ماساژ و کشش هنگام خواب رفتن پا برای افزایش جریان خون و برداشتن فشار از عصب پا بسیار مناسب است. این کار وقتی مفید است که به محض مور شدن پا آن را انجام دهید. به طور مثال زمانی که نشسته‌اید یا تایپ می‌کنید، پس از چند دقیقه بلند شوید و بدن خود را بکشید.

## فیزیوتراپی

انجام حرکات تقویتی و فیزیوتراپی بسیار می‌تواند در رفع علت خواب رفتن پا هنگام نشستن مؤثر باشد. تمرین‌های تقویتی و کششی برای بازگرداندن عملکرد و کاهش درد در پاها بسیار مؤثر است.

برای انجام فیزیوتراپی باید به کلینیک‌های تخصصی با داشتن کادر مجرب مراجعه کنید. کلینیک دینا به عنوان بهترین مرکز طب پزشکی در شرق تهران با ارائه خدمات فیزیوتراپی به شما در درمان خواب رفتگی پاها کمک خواهد کرد. برای دریافت مشاوره و نوبت می‌توانید با شماره زیر در تماس باشید و اطلاعات کافی در ارتباط با فرایند درمان را از پزشکان متخصص دریافت کنید.

## خلاصه مطالب

**علت خواب رفتن پا هنگام نشستن** می‌تواند به دلیل وضعیت نامناسب بدن، فشار بر مهره‌های دیسک کمر و اعصاب پا باشد. در بسیاری از موارد با راه رفتن و قدم زدن بی‌حسی و مور مور شدن پا از بین می‌رود. اما اگر گزگز پای شما ادامه داشته باشد، می‌تواند ناشی از بیماری‌های دیگر مانند نوروپاتی محیطی یا دیابت باشد. در این شرایط باید برای درمان منشأ بیماری اقدام کنید.

**کلینیک دینا** ارائه دهنده خدمات مختلف از جمله **فیزیوتراپی** است. شما می‌توانید برای درمان بی‌حسی و خواب رفتگی پاها هنگام نشستن تحت نظر پزشکان متخصص این کلینیک قرار بگیرید. با تشخیص علت این عارضه، پزشکان در زمان کوتاهی به بهبود علائم بی‌حسی پاها کمک خواهند کرد و می‌توانید به فعالیت‌های روزانه خود را از سر بگیرید.

**برای دانلود pdf مقاله کلیک کنید.**