

علت خواب رفتن پا می‌تواند کمبود ویتامین، التهاب، عفونت یا آسیب‌های عصبی و نخاعی باشد. مور مور شدن و سوزن شدن پا نشانه‌ای از اختلال در مسیر عصب دهی به ساق، ران، کف و انگشتان پا است که انتقال پیام‌های عصبی از اعصاب محیطی به مغز یا طناب نخاعی را مشکل می‌سازد.

عواملی مانند نگه داشتن پا در یک وضعیت نامناسب به مدت طولانی می‌تواند باعث فشار بر روی عصب و در نتیجه خواب رفتن پا شود. برای رفع گزگز و بی‌حسی پا باید علت زمینه‌ای آن را تشخیص دهید و سپس برای درمان اقدام کنید. تشخیص زود هنگام علت خواب رفتن پا می‌تواند از پیشروی آسیب‌های عصبی جلوگیری کند.

● علت خواب رفتن پا چیست؟

علت خواب رفتن پا می‌تواند ناشی از فشار بر پایانه‌های عصبی باشد. تعیین علت دقیق گزگز و بی‌حسی پاها نیاز به بررسی دقیق از سوی پزشک دارد. در ادامه به برخی از علت‌های مهم خواب رفتن پا اشاره کرده‌ایم.

بارداری

یکی از عوامل مهم خواب رفتن پاها، بارداری است. در دوران بارداری فشار زیادی بر ستون فقرات وارد می‌شود. این درد و ناراحتی به باسن و پاها نیز سرایت می‌کند. مورد مورد شدن پاها در دوران بارداری به دلایل زیر رخ می‌دهد:

1- جمع شدن مایعات در پاها

2- شل شدن رباط‌های پا تحت تأثیر هورمون رلاکسین

3- تحت فشار قرار گرفتن اندام‌ها در هنگام رشد رحم

4- افزایش وزن

درد سیاتیک

سیاتیک دردی است که باعث آسیب رساندن به اعصاب سیاتیک می‌شود. عصب سیاتیک ضخیم‌ترین اعصاب بدن است که از کمر تا پشت پا ادامه پیدا کرده است. ابتلا به سیاتیک به این معنی است که ممکن است در هر نقطه از مسیر عصب سیاتیک یا اعصاب مرتبط با آن درد خفیف یا شدید را احساس کنید.

بیشتر بخوانید: مور شدن پاشنه یا + راه های درمان

دیسک کمر

فسق دیسک کمر عارضه‌ای است که در آن بالشتک‌های بین مهره‌های ستون فقرات دچار مشکل می‌شوند. دیسک‌های ستون فقرات یک مرکز نرم و ژله‌ای دارند که به عنوان هسته دیسک شناخته می‌شود.

در اطراف هسته در قسمت بیرونی یک لایه لاستیک مانند قرار دارد. اگر دچار پارگی یا آسیب شود، ممکن است فرد به مدت طولانی احساس گزگز در پاهای خود داشته باشد.

کم کاری تیروئید

علت خواب رفتن پا گاهی ممکن است به دلیل بیماری تیروئید باشد. کم کاری تیروئید وضعیتی است که در آن غده تیروئید نمی‌تواند به مقدار کافی هورمون تیروئید برای عملکرد طبیعی تولید کند.

از آنجا که این غده نقش مهمی در تنظیم بسیاری از فرایندهای بدن دارد، ممکن است علائم مختلفی از جمله احساس گزگز در پا و دیگر قسمت‌های بدن را احساس کند.

کمبود انواع ویتامین

کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی باعث اختلال در کارکرد دستگاه عصبی می‌شوند. ویتامین‌های خانواده ویتامین (B1 تیامین)، B6 و B12 ، ویتامین E، کلسیم، منیزیم و مس نقش مهمی در کارکرد درست اعصاب محیطی دارند. کمبود این دسته از ویتامین‌ها می‌تواند باعث بی‌حسی و خواب رفتن در پاها شود.

دیابت

یکی دیگر از عوامل مهم بی‌حسی پاها، دیابت است. بالا بودن قند خون به مدت طولانی باعث آسیب به اعصاب بدن می‌شود و ارسال پیام قسمت‌های مختلف بدن را مختل می‌سازد. این آسیب‌ها می‌تواند باعث بی‌حسی خفیف تا دردی شود که انجام فعالیت‌های روزمره فرد را با اختلال دچار می‌کند.

روماتیسم مفصلی

روماتیسم یک بیماری خود ایمنی مزمن است که سیستم ایمنی به اشتباه به مفاصل حمله می‌کند و باعث التهاب می‌شود. این بیماری علائمی مانند التهاب در مفاصل هر دو طرف بدن از جمله انگشت دست، مچ، زانو و کف پا دارد. اگر این التهاب کنترل نشود، می‌تواند به غضروف‌ها که به عنوان یک ضربه گیر در مفاصل هستند، آسیب برساند.

سندروم تونل تارسال

علت خواب رفتن پا می‌تواند عارضه‌ای به نام سندروم تونل تارسال باشد. این بیماری نتیجه فشردن و آسیب دیدن عصب تیبیال است. این عصب در مچ پا قرار دارد و از داخل تونل تارسال عبور می‌کند.

تونل تارسال یک مسیر در مچ پا است و از استخوان‌ها و ربات‌ها تشکیل شده است. بسیاری از رگ‌های خونی و تاندون‌هایی که باعث حرکت و انعطاف پذیری پا هستند، از داخل تونل تارسال عبور می‌کنند. افرادی که به این سندروم مبتلا شده‌اند، در پاهای خود بی‌حسی، ضعف و گزگز راه احساس می‌کنند.

بیشتر بخوانید: گزگز پا هنگام خواب + درمان آن

🌟 روش های درمان خواب رفتن پا

پزشکان در مواجهه با علائم و نشانه‌های گزگز و خواب رفتن پا معمولاً مسکن یا داروهای ضد التهاب تجهیز می‌کنند. با این وجود ارزیابی دقیق باید قبل از تجویز دارو، برای بررسی احتمال ابتلا به عارضه‌های جدی انجام شود.

علت دقیق این حس ناخوشایند و معالجه به پزشک بهترین راه برای رفع این عارضه، اصلاح عضله استخوان یا ستون فقرات، کنترل بیماری‌های خود ایمنی، بهبود وضعیت تغذیه، کنترل سوء مصرف الکل از راه‌های مهم برای درمان این بیماری هستند. در طب فیزیکی و توانبخشی نیز راهکارهای مناسبی برای رفع این عارضه ارائه شده و شما می‌توانید از طریق فیزیوتراپی نیز برای درمان اقدام کنید.

از سوی دیگر روش‌های درمانی نوین از جمله اوزون درمانی، می‌تواند روند بهبود شما را تسریع کنند. با تزریق گاز اوزون، گردش خون در پاها افزایش می‌یابد و پس از چند جلسه میزان التهابات به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد.

👤 اگر قصد درمان علت خواب رفتن پا از طریق این روش را دارید، توصیه می‌کنیم به کلینیک دینا مراجعه کنید تا فرایند درمان شما تحت نظر پزشکان متخصص و مجرب انجام شود.

علت خواب رفتن پا می‌تواند ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، سندروم تونل تارسال، کاهش ویتامین‌ها، نوروپاتی محیطی و اختلال‌های نخاعی و مغز باشد. در چنین شرایطی فرد دچار علائمی مانند درد مزمن، بی‌حسی و تحلیل عضلات می‌شود. بهترین راه مراجعه به پزشک معالج برای تشخیص علت و درمان آن است.

راهکارها و روش‌های درمانی متعددی برای رفع این عارضه وجود دارد که بهترین آنها استفاده از داروهای مسکن، تمرین‌های تقویتی و فیزیوتراپی و استفاده از روش‌های غیرتهاجمی درمانی مانند اوزون تراپی است. با تشخیص به موقع علت گزگز و خواب رفتن پا می‌توانید راهکار مناسبی را برای درمان این عارضه اتخاذ کنید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.