

7702

۱-۴۸
برای

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طب جامع اسلام

سیاتیک

(رااهای درمان و پیشگیری)

مؤلف:

مجت الاسلام سید حمید رضا افتریان

اختریان، سیدحمیدرضا

طب جامع اسلامی: بیماری های سیاتیک و راه های پیشگیری و درمان / حمیدرضا اختریان
خراسانی. - قم: وثوق، ۱۳۹۵.

۴۸ ص. (طب جامع اسلامی - ۸)
۴۵۰۰۰ ریال

ISBN: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۰۷ - ۲۴۱ - ۳

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا:
کتابنامه: ص. [۴۸]؛ به صورت زیر نویس.

۱. پزشکی اسلامی.
۲. پزشکی اسلامی - احادیث.
۳. سلامتی جنبه های مذهبی - اسلام.
۴. بیماری های سیاتیک - درمان - طب اسلامی.
۵. گیاهان دارویی - بیماری های سیاتیک - درمان. الف. عنوان.

۱۳۹۵ ۲ طه الف / ۳ / ۱۲۸ R
۶۱۰ / ۱۷۶۷۱

دفتر مرکزی:

قم، خیابان صفاییه، کوچه ۲۸ (بیگدلی)، کوچه ۹، پلاک ۱۵۹، تلفکس: ۳۷۷۳۵۷۰۰.

همراه: ۳۹ ۵۸ ۲۵۲ ۰۹۱۲

طب جامع اسلامی، سیاتیک راه های پیشگیری و درمان

- | | |
|---|---|
| ☒ ناشر: وثوق | ☒ محبت الاسلام سید حمیدرضا اختریان |
| ☒ شماره: ۱۰۰۰ نسخه | ☒ ویراستاران: سیمیه غفوریان، ابوالفضل محمدی طاهری |
| ☒ شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۰۷ - ۲۴۱ - ۳ | ☒ لیتوگرافی: امام سماد |
| ☒ چاپ: سپمان | ☒ قیمت: ۴۵۰۰ تومان |
| ☒ آماده سازی و تنظیم: محمد مهدی شکروی | ☒ چاپ: اول، ۱۳۹۵ |

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.



www.Nashrvosoogh.com

Vosoogh_m@yahoo.com

[Telegram.me/nashrevosoogh](https://t.me/nashrevosoogh)

مراکز پخش:

تهران: خیابان انقلاب کارگر جنوبی، ابتدای وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۱۸۷
کاشان: فین کوچک، کوچه مصلی، مؤسسه تحقیقاتی - پژوهشی طب الائمه، تلفن: ۰۹۱۴۰۴۲۲۸۳۰
کاشان: میدان کمال الملک، نیش پلاسز شیرین، مجتمع فرش دستبافت، واحد ۶، کلک زرین ۵۵۴۶۴۹۰۱
اهواز: خیابان حافظ، بین نادری و سیروس، کتاب اسوم تلفن: ۲۹۲۳۳۱۵ - ۲۳۱۶۶۴۸
مشهد: چهارراه شهدا، بین بهجت ۴ و ۶ انتشارات رستگار، تلفن: ۳۲۲۵۶۶۱۵ - ۵۱
قم: خیابان ارم، پلاسز قدس، کتبخانه دانشگاهی، تلفن: ۳۷۷۴۴۶۹۷

اللَّهُمَّ كُنْ لَوْلِيَّكَ الْحُجَّةُ ابْنُ الْحَسَنِ
صَلَوَاتُكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آبَائِهِ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ
وَفِي كُلِّ سَاعَةٍ وَلِيًّا وَحَافِظًا وَفَائِدًا
وَنَاصِرًا وَدَلِيلًا وَعَيْنًا حَتَّى تَكُنْهُ
أَرْضَكَ طَوْعًا وَتَمَتِّعَهُ فِيهَا طَوِيلًا

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مؤلف	۷
--------------------	---

فصل اوّل

سیاتیک چیست؟	۱۱
درد سیاتیک از کجا می‌آید؟	۱۲
ساختار استخوان‌ها و مفاصل و عملکرد آنها در کلام امام صادق علیه السلام	۱۳

فصل دوم

مهم‌ترین عوامل بروز سیاتیک	۱۹
فعالیت‌های فیزیکی	۲۰
این درد سیاتیک است یا دیسک کمر؟	۲۰
تأثیر سیاتیک در دررفتگی مفصل ران‌ها	۲۳
راهی آسان برای تشخیص دررفتگی مفصل ران یا افتادگی لگن	۲۳

فصل سوم

درمان سیاتیک با ورزش (ورزش درمانی)	۲۹
درمان سیاتیک با ورزش‌های ساده	۳۰
درمان سیاتیک با ورزش‌های نیمه سنگین	۳۱
درمان سیاتیک با ورزش‌های سنگین و حرفه‌ای	۳۱
تمرینات مفصل کمر	۳۲
کشش و حرکت ستون مهره‌های ناحیه کمر	۳۲
تمرینات سیاتیک	۳۲
کشش عصب سیاتیک	۳۲

۳۳	تمرینات همسترینگ
۳۴	تمرینات ماهیچه پریفورمیس

فصل چهارم

۳۷	طب اسلامی و سیاتیک
۳۷	طب سنتی و سیاتیک
۳۸	پاییز فصل دردهای سیاتیک

فصل پنجم

۴۳	درمان سیاتیک با داروهای گیاهی
۴۳	دم کرده گل گاوزبان و نعنای
۴۳	دم کرده گل بابونه خشک
۴۴	اکلیل کوهی
۴۴	حمام اکلیل کوهی
۴۴	اسفند
۴۵	سیر
۴۵	گردو
۴۵	کلم
۴۶	قرص سورنجان
۴۶	ترکیب و فرمول خاص قرص سورنجان
۴۶	شیر بارهنگ
۴۷	کمپرس
۴۷	بادکش مسیر سیاتیک
۴۸	منابع



مقدمه‌ی مؤلف

الهی! نام تو ما را جوان، مهر تو ما را جهان، شناخت تو ما را امان، لطف تو ما را عیان.

الهی! به حرمت آن نام که تو خوانی و به حرمت آن صفت که تو چنانی، دریاب که می‌توانی!

الهی! عمر خود به باد کردم و بر تن خود بیداد کردم؛ گفתי و فرمان نکردم، درماندم و درمان نکردم.

الهی! در دل‌های ما جز تخم محبت مکار و بر جان‌های ما جز الطاف و مرحمت خود منگار و بر کشته‌ی ما جز باران رحمت خود مبار، به لطف، ما را دست گیر به کرم، پای دار، الهی! حجاب‌ها از راه بردار و ما را به ما مگذار!

حمد و ستایش مخصوص خداوندی است که اهل بیت را وسیله‌ی نجات انسان از گرداب حیوانیت به جایگاه والای خویش قرار داد و محبتشان را شرط قبولی طاعات و عبادات دانست.
طاعات منکران محبت قبول نیست

صد بار اگر به چشمه‌ی زمزم وضو کنند
یگانه کشتی نجات، همانا چهارده نور مقدس هستند که با خوشه‌چینی در
مکتب این بزرگواران می‌توان به نجات از این ورطه امیدوار بود.
سر منزل عشق است حریم حرم یار

ای قافله‌سالار، نگه‌دار عنان را
بر انسان‌ها لازم است که خود را بشناسند تا به شناخت معبود پی‌برند؛
حضرت امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرمودند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»^۱؛ هر کس
خود را شناخت، پس به تحقیق خدایش را شناخته است.

۱. خواجه عبدالله، مناجات‌نامه.

۲. غررالحکم، فصل ۷۷، حدیث ۳۰۱، ص ۵۸۸.



از جمله رایج‌ترین دردهای شایع در جوامع امروزی، دردها و اسپاسم‌های عصب سیاتیک است. امروزه کمتر کسی را می‌توان یافت که تجربه یک بار گرفتگی عصب سیاتیک را در زندگی تجربه نکرده باشد. این عصب که از ناحیه لگن آغاز شده و تا نوک انگشتان ادامه دارد، اغلب به دلیل ناراحتی‌های عصبی و همچنین فشارهای ناشی از استرس، دچار اسپاسم، انقباض و درد می‌شود، یا به دلیل فشار و جابجایی لگن ممکن است این دردها با انقباضاتی در ناحیه پشت ران تا قوزک پا در یک فرد شروع شود که فرد مبتلا را در بیشتر موارد از حرکت و انجام فعالیت‌های روزانه (عبادات) ناتوان می‌کند.

آنچه در این کتاب می‌خوانیم، شناسایی این اسپاسم‌ها و انقباض‌ها و راه‌های درمان آن می‌باشد تا بتوانیم بهتر عبادت نماییم. انسان زمانی که در حال عبادت است اگر درد داشته باشد از عبادت کردن خسته و یا زود آن را به پایان می‌رساند، باشد که با خواندن این کتاب عباداتی سرشار از معنویات داشته باشیم و همه مؤمنان را دعا نماییم.

امید دارم که این اثر مورد قبول حضرت حق و آقا امام زمان علیه السلام واقع شود و اثر معنوی آن را تقدیم به پیشگاه آقا امام زمان علیه السلام می‌نمایم. در پایان اشاره می‌دارم که خواننده محترم در استفاده از هر دارویی و برای شفای هر بیماری در ابتدا ۱۴ صلوات برای سلامتی و تعجیل در ظهور آقا امام زمان علیه السلام بفرستد.

«اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم»

از خداوند بزرگ توفیق نگهداری از لغزش را خواستارم و از خطای فکر، پیش از خطای زبان و از خطای سخن، پیش از لغزش قدم، به او پناه می‌برم.

و السلام

سید حمیدرضا اختریان خراسانی

رمضان ۱۴۳۷