**کایروپراکتیک چیست؟**

کایروپراکتیک یا کایروپرکتیک Chiropractic زیر شاخه ای از درمان های مکمل یا Complementary and alternative medicine بوده و نوعی درمان مشکلات سیستم اسکلتی بدن انسان است. کسانی که از این روش استفاده میکنند

* حرکاتی را روی بدن بیمار انجام میدهند
* نرمش هایی را به وی یاد میدهند
* به وی یاد میدهند که چگونه در انجام دادن کارهای روزمره از اندام های خود درست استفاده کند تا از مشکلات اسکلتی پیشگیری کند
* از دارو استفاده نمیکند
* ممکن است مشاوره تغذیه ای هم بدهد


فشار درمانگر کایروپراکتیک با دست بر روی ستون مهره

شایعترین کاری که در کایروپرکتیک انجام میشود درمان کمردرد و درد گردن با مانیپولاسیون (حرکت دادن) ستون مهره Spinal manipulation است. درمانگر های کایروپرکتیک عقیده دارند که علت بسیاری از دردهای ستون مهره نیمه دررفتگی در مفاصل آن است و بنابراین میتوان با انجام حرکاتی بر روی ستون مهره بیمار آن مفاصل را میزان کرده Adjustment و یا جاندازی کرد.

اساس درمان در کایروپراکتیک حرکات دست درمانگر است.

مانورهایی که یک درمانگر کایروپراکتیک انجام میدهد به این صورت است که ابتدا بیمار را بر روی تخت مخصوصی خوابانده و سپس با دست خود نیروها و فشارهایی را بر قسمت های خاصی از بدن وارد میکند، قسمت هایی از ستون مهره و اندام ها را بیش از حد معمول میپیچاند و یا میکشد و یا ضرباتی ناگهانی با سرعت زیاد ولی شدت کم به آن وارد میکند. عقیده دارند که با این فشارها مفاصلی که قفل شده اند و یا خوب حرکت نمیکنند دوباره حرکات طبیعی خود را بدست آورده و در نتیجه آن کارکرد ستون مهره و سیستم عصبی آن بهبود میابد.



فشار دست درمانگر کایروپرکتیک بر روی ستون مهره

 برای انجام مانورهای کایروپرکتیک ممکن است فقط از دست درمانگر و یا از وسایلی استفاده شود. ممکن است در حین انجام حرکات توسط درمانگر، صداهایی در ستون مهره شنیده شود که به علت حرکت سطوح مفصلی و آزاد شدن حباب های گاز در مفاصل ستون مهره است. درست مانند وقتی که با فشار دادن به مفاصل انگشت از آنها صدا خارج میشود.

مانورهای کایروپرکتیک معمولا دردناک نیست با این حال ممکن است بعد از بعضی حرکات آن، بیمار تا چند ساعت دردی موضعی در محل داشته باشد.

گاهی اوقات درمانگر کایروپراکتیک از روش های فیزیوتراپی برای کاهش درد بیمار استفاده میکند. روش هایی مانند:

* سرما و گرما
* ماساژ
* اولتراسوند
* دیاترمی
* تحریک الکتریکی عضلات
* تحریک الکتریکی اعصاب
* کشش
* اشعه مادون قرمز

 همانطور که گفته شده زمینه اصلی فعالیت کایروپراکتیک درمان کمردرد و دردهای گردنی است. با این حال بعضی مواقع ممکن است در درمان سردرد و بعضی دردهای مفاصل دیگر هم فعالیت کنند.

 **فعالیت در رشته کایروپراکتیک چگونه است؟**

یک درمانگر کایروپرکتیک که به آن Chiropractor یا دکتر کایروپرکتیک (Doctor of Chiropractic (DC هم میگویند کسی است که به مدت 5-4 سال در دانشگاه درس میخواند و آموزش های لازم را فرا میگیرد. آموزش دوره های کایروپراکتیک عمدتا در کشورهای انگلیسی زبان صورت میگیرد. دکتر کایروپراکتیک سعی میکند مشکلات سیستم حرکتی بدن ( و بخصوص ستون فقرات) را با انجام مانورها و حرکاتی بر روی آنها برطرف کند.