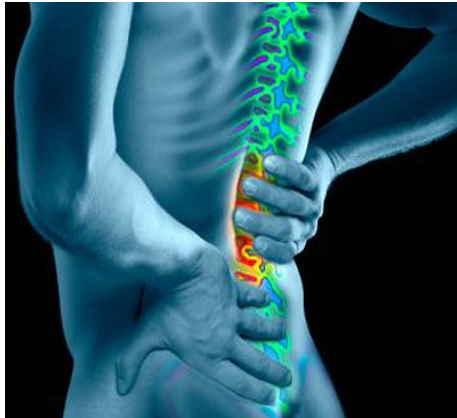




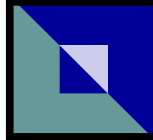
کلینیک ارتوپدی فنی
دانشکده علوم توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

کمر درد



به اتمام: حبیب اجرایی و مهدی نقدی
با نظارت: خانم نرگس دانش افروز

بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شاه نظری،
خیابان مددکاران، دانشکده علوم توانبخشی
تلفن: ۰۲۲۲۲۰۹۴۷، ۰۵۱-۲۲۲۲۸
۲۲۲۲۷۱۵۹



خلاصه

تقریباً ۸۰ درصد جمعیت جهان در طول زندگی خود به نحوی از کمر درد رنج می‌برند. پس از سردرد، درد ناحیه کمر شایع‌ترین ناراحتی در جوامع کنونی است. امروزه تکامل وسایل زندگی، کاهش تحرک و افزایش وزن بدن افراد را در پی داشته که نتیجه آن آسیب‌پذیری مهره‌های کمری است. کمردرد علاوه بر ایجاد ناراحتی‌های فردی، به سبب کاهش ظرفیت کاری، اتلاف وقت و غیبت از کار، باعث افزایش هزینه‌های بهداشتی-درمانی و زیان‌های اقتصادی ناشی از پرداخت دستمزد به افراد مصدوم می‌شود. اگر چه علت بروز کمر دردهای گوناگون به طور کامل شناخته نشده اما اکثر متخصصین بر این باورند که ماهیت ۷۰ درصد کمر دردها، مکانیکی (ناشی از عدم تحرک) است و از شرایط نامناسب کار، وضعیت نادرست بدن و عوامل طبیعی ناشی می‌شود.



سامانه اطلاع رسانی عمومی

چرا کمر درد می‌گیریم؟

در بیشتر موارد، کمردرد هیچ ربطی به مهره‌ها و دیسک و نخاع ندارد و علت آن صرفاً کشیدگی عضلات و رباطهای پشت است. عامل این کشیدگی هم چیزی نیست جز بلند کردن اجسام سنگین، بلند کردن نادرست اجسام، حرکت ناگهانی در ناحیه کمر، نشستن یا خوابیدن نادرست و موارد مشابه. گرفتگی یا اسپاسم عضلانی هم از دیگر علل شایع کمردرد محسوب می‌شود. در اغلب موارد، مجموعه‌ای از فشارها و استرس‌های مختلف در طول زمان بر روی کمر وجود دارد که در اثر وقوع یک رویداد خاص (مثل حرکت ناگهانی یا بلند کردن یک جسم سنگین) درد شروع می‌شود. با این حال، در بسیاری از این موارد نمی‌توان هیچ علت مشخصی برای کمردرد پیدا کرد و به همین دلیل، درمان اختصاصی هم وجود ندارد و اغلب پزشکان، مجموعه‌ای از توصیه‌های عمومی را برای بهبود کمردرد تجویز می‌کنند و معمولاً با همین توصیه‌ها هم درد طی چند روز بهبود می‌یابد.

بله



خیر



سه توصیه کلی برای پیشگیری از کمر درد

شما می‌توانید با بهبود وضعیت فیزیکی بدنتان به راحتی از کمردرد پیشگیری کنید. برای این که کمری سالم و قوی داشته باشید، توصیه می‌کنیم به دستورات زیر عمل کنید:

(۱) ورزش کنید. فعالیتهای منظم و ملایم هوازی، البته فعالیت‌هایی که باعث کشیدگی یا تکان‌های شدید کمر نمی‌شوند، می‌توانند قدرت و تحمل کمر را افزایش دهند و اجازه دهند عضلات به طرز بهتری عمل کنند. شما می‌توانید در مورد ورزش‌های مناسب از پزشکتان مشورت بخواهید، ولی پیاده‌روی سطح صاف و استخر قطعاً انتخاب‌های خوبی هستند.

(۲) قدرت و انعطاف‌پذیری عضلاتتان را افزایش دهید. ورزش‌های تقویتی عضلات شکم و پشت باعث می‌شوند این عضلات در کنار یکدیگر به صورت طبیعی از کمر حمایت نمایند.

(۳) سیگار نکشید. در افراد سیگاری، سطح اکسیژن در بافت‌ها و ساختارهای اطراف نخاع پایین‌تر از حد معمول است و این وضعیت می‌تواند روند بهبودی کمر درد را به تأخیر اندازد.



چهار توصیه خانگی برای پیشگیری از کمردرد

(۱) وقتی در حال تمیز کردن در و پنجره یا رنگ کردن دیوار هستید، برای دسترسی به نقاط دورتر به جای آنکه دست خود را به آن سمت دراز کنید، از صندلی یا نردبان استفاده کنید.

(۲) وقتی در حال گردگیری یا تمیز کردن وان حمام هستید، به‌جای خم شدن بیش از حد از ناحیه کمر، سعی کنید آرام بنشینید و کار مورد نظرتان را انجام دهید.

(۳) اگر به مدت طولانی مشغول کار در منزل هستید، مرتب و در فواصل منظم استراحت کنید. همچنین به طور متناوب، موقعیتتان را تغییر دهید و کاری را که مشغول انجام آن هستید، عوض کنید.

(۴) اگر فرزندان خیلی سنگین است، او را بلند نکنید. اگر وزن زیادی ندارد، همانند برداشتن یک جسم سنگین، ابتدا زانوهایتان را خم کنید، در حالت نشسته قرار بگیرید و سپس او را بلند کنید.

دو توصیه برای پیشگیری از کمردرد در هنگام نشستن

(۱) برای نشستن، ترجیحاً از یک صندلی با پشتی صاف و محکم که از کمرتان حمایت کند، استفاده کنید.

(۲) ارتفاع صندلی را طوری انتخاب کنید که مفاصل لگن و زانویتان در یک امتداد قرار گیرند. در این حالت، باید کف هر دو پایتان روی زمین قرار بگیرد. اگر صندلی طوری است که احساس راحتی نمی‌کنید، می‌توانید از یک زیرپایی کمک بگیرید.

زمان مراجعه به پزشک

اغلب کمر دردها با رعایت برخی اصول درمانی ساده به تدریج بهبود می‌یابند و معمولاً نیازی به مراجعه به پزشک ندارند. البته ممکن است چند هفته طول بکشد تا درد به کلی برطرف شود، اما شما باید طی ۷۲ ساعت از شروع درمان در منزل، حتماً علائمی از آغاز بهبودی را مشاهده کنید. در غیر این صورت، مراجعه به پزشک ضرورت دارد. علاوه بر این، کمردرد در موارد نادری می‌تواند نشان‌دهنده یک مشکل جدی باشد. اگر کمر درد شما یکی از ویژگی‌های زیر را دارد، لازم است فوراً به پزشک مراجعه کنید:

(۱) اگر کمر دردتان پایدار و شدید است، به ویژه هنگام شب یا وقتی که دراز می‌کشید.

(۲) اگر کمر دردتان به یک یا هر دو پا گسترش می‌یابد.

(۳) اگر کمر دردتان باعث ضعف، بی‌حسی یا سوزش در یک پا هر دو پا شده است.

(۴) اگر کمر دردتان باعث مشکلات ادراری یا دفعی شده است؛ مانند عدم کنترل ادرار یا مدفوع.

(۵) اگر کمر دردتان ضرباندار است یا با تب و درد شکم همراه است.

(۶) اگر کمر دردتان به دنبال زمین خوردن، ضربه به کمر یا سایر آسیب‌ها ایجاد شده است.

