

بسمه تعالی

سوال و جواب های رایج در زمینه کمردرد

مواجهه با عوامل زیان آور ارگونومیکی



واحد بهداشت حرفه ای
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

۱. انواع درد کمر چیست؟
۲. ساختمان ستون فقرات به چه صورت است؟
۳. وظایف ستون فقرات عبارت از چیست؟
۴. چه وقت به آسیب ستون فقرات مشکوک می شویم؟
۵. علائم درد ناشی از کمر چگونه است؟
۶. منظور از کمر درد حاد چیست؟
۷. منظور از کمر درد گذرا چیست؟
۸. کمر درد مزمن چیست؟
۹. علل کمر درد به طور کلی چیست؟
۱۰. عوامل فیزیولوژیکی کمر درد چیست؟
۱۱. علل غیر مکانیکی کمر درد چیست؟
۱۲. عوامل ایجاد کننده ی کمر درد مکانیکی چیست؟
۱۳. کمر درد مکانیکی چیست؟
۱۴. علل آرتروز چیست؟
۱۵. علائم کمر درد در آرتروز چیست؟
۱۶. چرا در بارداری دردهای پشت به وجود می آید؟
۱۷. علایم شایع پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای چیست؟
۱۸. منظور از درد انتشاری به کمر که باعث کمر درد میشود چیست؟
۱۹. کدام دیسک های بین مهره ای بیشتر دچار پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای میشوند؟
۲۰. عوامل زمینه سازی که در علل طبی کمر درد موثرند چیست؟
۲۱. کمر درد در چه سنی دیده می شود؟
۲۲. چگونه می توان از کمر درد پیشگیری کرد؟
۲۳. چگونه یک جسم سنگین را بلند کنیم تا به کمرمان آسیب نرسد؟

۲۴. برای اینکه از قوس کمر جلوگیری کرد و مخصوصا پس از بارداری چه کارهایی را باید انجام داد؟
۲۵. چه تمریناتی برای قفسه ی سینه و کمر را توصیه می کنید که بتوان آنها را در خانه انجام داد؟
۲۶. آیا نیازی به گرفتن عکس یا " ام . آر . آی " در کمر درد هست؟
۲۷. روشهای تشخیص علت کمر درد چیست؟
۲۸. قاعده ی نشستن در کمر درد چیست؟
۲۹. قاعده ی ایستادن در کمر درد چیست؟
۳۰. بهترین حالت خوابیدن در کمر درد چیست؟
۳۱. چه نوع ورزشی برای کمر درد مناسب است؟
۳۲. برای دیسک کمر چه ورزشی مفید است؟
۳۳. روشهای محافظت از کمر چیست؟
۳۴. درمانهای فیزیکی کمر درد چیست؟
۳۵. درمانهای دارویی کمر درد چیست؟
۳۶. برخی از روشهای فیزیوتراپی در درمان کمر درد چیست؟
۳۷. آب درمانی در درمان کمر درد چیست؟
۳۸. الکتروسیته درمانی در درمان کمر درد چیست؟
۳۹. حرارت درمانی در درمان کمر درد چیست؟
۴۰. لیزر درمانی در درمان کمر درد چیست؟
۴۱. مانیپولاسیون در درمان کمر درد چیست؟
۴۲. در چه شرایطی در پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای باید به پزشک مراجعه کنید؟
۴۳. درمان جراحی در کمر درد چیست؟
۴۴. درمانهای ارتوپدی در کمر درد چیست؟
۴۵. آیا بالا رفتن پله بر درد کمر تاثیر دارد؟
۴۶. آیا چاقی بر روی مفاصل هم اثر می گذارد؟

۱) انواع درد کمر چیست؟



۱_ درد موضعی: درد موضعی، دردی است که در اثر آسیب وارده به ناحیه کمر ایجاد شده و در همان منطقه احساس می گردد و معمولاً فرد قادر به درک محل دقیق آن است.

۲_ درد راجعه: عبارتست از دردی که از یک ناحیه به ناحیه دیگر سرایت می کند. همه کمر دردها لزوماً به دلیل ناهنجاری ستون فقرات نیستند، بلکه می توانند بدلیل ضایعات احشایی باشند که درد آنها به ناحیه کمر ارجاع می شود. در نتیجه، بررسی و معاینه بالینی دقیق این مناطق توسط پزشک ضرورت دارد.

۳_ درد انتشاری

۴_ کمر درد گذرا: دردی ناگهانی و شدید در ناحیه کمر و ناشی از انجام حرکات نامناسب و یا کشیدگی بیش از حد ستون فقرات است. هر چند که این درد گذرا است اما هیچگاه نباید کم اهمیت شمرده شود، چرا که میتواند خطاری برای عود مجدد آن باشد و سریعاً باید جهت جلوگیری از تکرار آن اقدام شود.

۲) ساختمان ستون فقرات چگونه است؟



ستون فقرات محور اصلی بدن انسان است که در استحکام و ثبات بدن به همان اندازه که ستون های محکم برای استحکام یک ساختمان مهم هستند، اهمیت دارند و اعضاء دیگر از جمله سر، دستها، لگن و پاها و... بر روی این ستون استوار هستند و ستون فقرات قدرت تحمل این بار سنگین را باطرز قرار گرفتن خود به صورت قوسهای متعدد با زوایای معین و استحکام آنها توسط دیسک های بین مهرهای و عضلات و... بوجود می آورد.

۳) وظایف ستون فقرات چیست؟



انتقال وزن سر، گردن، اندام فوقانی و تنه به لگن ،

ایجاد کانالی جهت حفاظت از نخاع

ایجاد قفسه ای محکم و استخوانی به کمک دنده ها و استخوان جناغ
جهت حفاظت از قلب و ریه ها

تکیه گاهی برای عضلات تنه و تعدادی از عضلات اندام فوقانی و تحتانی

ایجاد هماهنگی بین اعضاء و اندام های بدن

۴) چه زمانی به آسیب ستون فقرات مشکوک می شویم؟



روش ایجاد آسیب، مهم ترین شاخص است. در صورتی که نیروهای غیرطبیعی به پشت یا گردن وارد شده باشند (به خصوص اگر مصدوم از اختلال حس یا حرکت شاکی باشد)، همواره به آسیب ستون فقرات مشکوک شوید. اگر در حادثه موردنظر، مصدوم شدیداً به

جلو و عقب خم شده یا ستون فقرات دچار پیچش شده است، باید فرض کنید که او مبتلا به آسیب ستون فقرات است. خصوصاً باید دقت کنید که همواره از حرکت دادن غیر ضروری سر و گردن، اجتناب کنید. اگرچه آسیب نخاع ممکن است در غیاب صدمه به مهره ها روی دهد، شکستگی ستون فقرات به شدت این خطر را افزایش می دهد. مناطقی که بیش از سایر نقاط آسیب پذیر هستند، عبارتند از استخوان های گردن و کمر. ساختار ستون فقرات نخاع توسط مهره ها (استخوان های پشت) محافظت می شود. وارد آمدن آسیب به یک مهره یا یک

دیسک بین مهره‌های ممکن است به ریشه‌های عصبی که از نخاع خارج می‌شوند یا به خود طناب، صدمه برساند.

تشخیص: اگر مهره‌ها آسیب بیندممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

-درد در گردن یا پشت در محل آسیب؛ ممکن است سایر آسیب‌های دردناک‌تر، این درد را مخفی کنند.

-وجود حالت پلکانی، نامنظمی یا انحراف در انحنا طبیعی ستون فقرات

-حساسیت در پوست روی ستون فقرات

اگر نخاع آسیب بیند، ممکن است موارد زیر وجود داشته باشند:

-از دست دادن حس یا حس غیرطبیعی (مثلاً احساس سوختن یا گزگز و مورمور). (مصدوم ممکن است ذکر کند که اندام‌های خشک، سنگین یا فاقد مهارت‌های گذشته هستند.

-از دست دادن کنترل مثانه و یا روده

-مشکلات تنفسی

۵) علائم درد ناشی از کمر چگونه است؟



دردی که امکان دارد به جلو، کناره‌ها یا عقب ساق پا تیر بکشد یا محدود به ناحیه تحتانی کمر باشد.

دردی که با فعالیت بدتر شود.

دردی که در شب یا در نتیجه نشستن طولانی مدت مثلاً رانندگی طولانی بدتر شود.

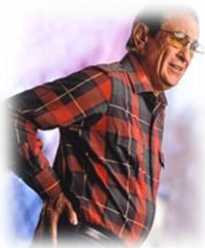
دردی که همراه با گزگز شدن یا ضعف در بخشی از پا باشد.

۶) منظور از کمر درد حاد چیست؟



یک درد حاد در ناحیه کمر است که در اثر قرار گرفتن در وضعیت‌های غلط، خم شدن‌های مکرر و به مدت طولانی و یا ضربه به ستون فقرات کمری ایجاد می‌شود. کمر دردی که کمتر از یکماه از شروع آن میگذرد را حاد مینامند. نشانه وقوع آسیب بافتی بوده و بدرجات مختلفی در فرد ایجاد ناتوانی می‌کند. هر چند که آسیب کوچک باشد ولی باید مراقب بود و از تکرار آن جلوگیری کرد. برای این منظور در وهله اول باید درمان علامتی جهت کنترل درد انجام شده و سپس در مورد بهبودی کامل اقدام و تمامی فعالیت‌های طبیعی ستون فقرات را به شکل اولیه خود بازگردانند. البته اولین وقوع حمله کمر درد، نیازی به نگرانی ندارد و لیکن باید پیامدهای آن را در نظر گرفت و هر چه زودتر برای رفع آن اقدام نمود در غیر اینصورت صدمه و جراحات شدت پیدا کرده و دوره ناتوانی ادامه خواهد یافت. به طوریکه طبق آمار، شانس بازتوانی موفق در بیمارانی که کمر درد آنها بیش از ۶ ماه مقاومت می‌کند کاهش یافته و حتی پس از سه ماه مقاومت درد، وضعیت روحی و روانی بیمار تغییر خواهد کرد. پس به طور جدی با تکرار یک حمله شدید کمر درد مقابله کنید.

۷) منظور از کمر درد گذرا چیست؟



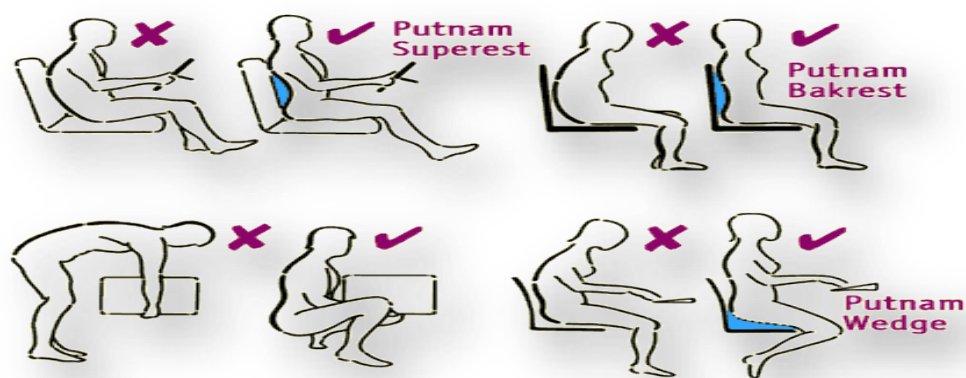
دردی ناگهانی و شدید در ناحیه کمر و ناشی از انجام حرکات نامناسب و یا کشیدگی بیش از حد ستون فقرات است. هر چند که این درد گذرا است اما هیچگاه نباید کم اهمیت شمرده شود، چرا که میتواند خطاری برای عود مجدد آن باشد و سریعاً باید جهت جلوگیری از تکرار آن اقدام شود.



۸) کمر درد مزمن چیست؟

کمردردی که بیش از یک ماه از بروز آن میگذرد را مزمن مینامند. کمردرد مزمن در واقع در اثر عدم درمان و یا مقاومت به درمان کمردرد حاد ایجاد میگردد. بدیهی است که درمان به موقع و مناسب در حداد، همواره دردمزمن را به حداقل می رساند، درد مزمن کمرباید به عنوان یک علامت جدی تلقی شده و معاینات و آزمایشات کاملی انجام گردد. به هر صورت درد کمربستلزم یک بررسی دقیق و درمان مناسب توسط گروهی درمانگر، متشکل از پزشک، متخصص فیزیوتراپی، متخصص روانپزشکی و... میباشد.

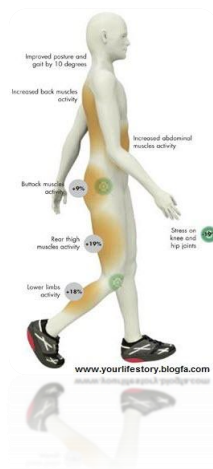
۹) علل کمردرد چیست؟



در بسیاری از موارد به رغم معاینه فیزیکی دقیق و انجام آزمایشات مختلف، علت مشخصی برای کمردرد پیدا نمی شود. بهتر است بدانید سیگار با کاهش سطح اکسیژن در بافت نخاع موجب تاخیر در بهبود این درد می شود. بعضی مشاغل هم می توانند انسان را مستعد ابتلا به کمردرد کنند، مانند شغل هایی که نیاز به رانندگی طولانی دارد و راننده را در معرض لرزش وسیله نقلیه قرار می دهد؛ شغل هایی که نیاز به ایستادن و نشستن طولانی دارد؛ کسانی که باید بارهای سنگین را به دفعات جابه جا کنند. بنابراین اگر شغل شما چنین حرکاتی را ایجاب می کند بهتر است بیشتر به فکر خود باشید. کمردرد علاوه بر عوامل غیر مکانیکی مانند عفونت و سرطان و... که خیلی شایع نیستند، علل دیگری هم دارد؛ مانند گرفتگی های عضلانی (اسپاسم) کشیدگی و آسیب رباطها، آرتروز، فتق دیسکهای بین مهره ای، پوکی استخوان و... اما علل ارغم اسمهای متفاوتی که این بیماریها دارند، مشکل اصلی در اغلب آنها فشار بیش از حد به ستون مهره ها و اجزای دورو بر آن مانند عضلات و رباطها وارد می آید. عامل این فشارها زندگی پر از حرکات نامناسب است. منظور دقیقاً همان حرکاتی است که

شایسته یک بدن سالم نیستند؛ مانند بد نشستن روی صندلی، قوز کردن هنگام رانندگی، بد ایستادن و... استفاده از عضلات کمر در حرکاتی که پیش از این انجام نمیدادید، مانند بلند کردن یک مبل سنگین!

۱۰) بطور خلاصه علل کمر درد چیست؟



- تحت فشار قرار گرفتن ریشه های عصب نخاعی که به اندام تحتانی می روند .
- کمر درد ناشی از کشیدگی ماهیچه ای یا رباط های کمر
- درد ناشی از عفونتهای ستون مهره
- درد ناشی از تومورهای ستون مهره

۱۱) علل غیر مکانیکی کمر درد چیست؟



علل غیر مکانیکی شامل آن دسته از علل طبی و یا بیماریهای سیستمی هستند که در سیر بیماری به طرق مختلف ممکن است باعث کمردرد شوند و تشخیص و درمان این بیماریها تماماً به عهده پزشک معالج شما می باشد.

- شایعترین علل طبی عبارتند از: بیماریهای التهابی، بیماریهای عفونی، سرطانها، و بیماریهای متابولیکی و مسمومیت با فلزات سنگین رادیوم

۱۲) عوامل ایجاد کننده ی کمر درد مکانیکی چیست؟



دو سری از عوامل می توانند سبب آسیب پذیری ستون فقرات کمری و وقوع کمر دردهای مکانیکی گردند.

الف) عوامل پیش زمینه ای یا مستعد کننده شامل :

- قرار گرفتن در وضعیت های نامناسب
- کاهش تحرک در نتیجه عدم استفاده و بهبود ناکافی
- استرس ناشی از کار
- چاقی

ب) عوامل آشکار ساز شامل :

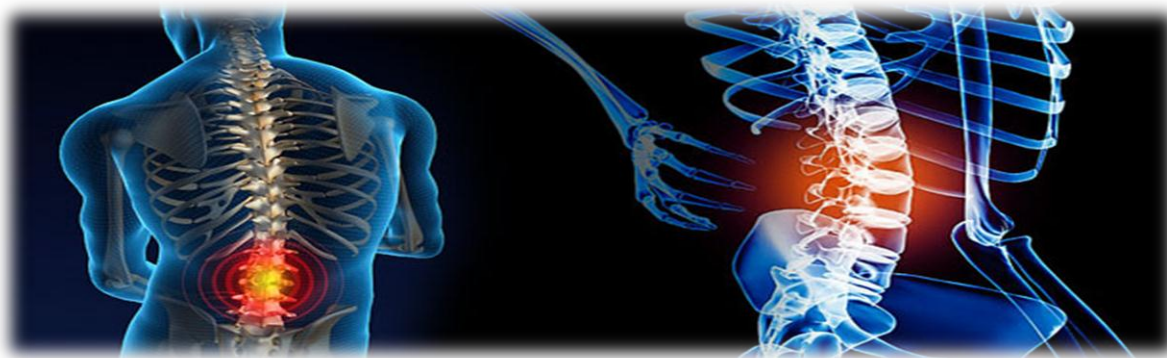
- استفاده جدید (New Use)
- استفاده نادرست (Misuse)
- استفاده بیش از حد (Over Use)
- ضربه (Trauma, Abuse)

۱۳) کمر درد مکانیکی چیست؟



شامل آن دسته از بیماریهایی هستند که در اثر و یا به واسطه یک عامل مکانیکی مانند ضربه، حرکات فیزیکی نامناسب، کم بودن قوام عضلات و یا فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری و در اثر بد قرار گرفتن وضع بدن در حالت نشسته و ایستاده ایجاد می گردند. این دسته از بیماریها ۹۰٪ از علل کمر درد را تشکیل می دهند و نکته جالب اینکه براحتی قابل پیشگیری هستند.

۱۴) علل آرتروز چیست؟



علل کلی انواع مختلف استئو آرتروز یا همان آرتروز مفاصل را می توان به صورت زیر بیان نمود:

- علل ژنتیکی مثل ناپایداری های مفصلی در اثر شل بودن ژنتیکی... مفاصل
- علل هورمونی و وابسته به جنس
- آسیب های شدید یا ... مفصل مثل شکستگی های مفصل یا ضربه به مفاصل
- اختلالات مربوط به شکل اسکلت مثل افزایش قوس کمر (کیفوز و اسکولیوز)
- تغییرات وابسته به سن در ساختار غضروف که سبب کاهش قدرت ترمیم و خاصیت ضربه گیری غضروف می گردد.

• زیاد بودن وزن بدن و بالا بودن شاخص توده بدن (BMI) که از علل اصلی آرتروز زانو می باشد.

• شکستگی هایی که وارد مفصل شوند و شکستگی های فشاری (استرسی)

• مصرف زیاد غذاهای حیوانی و گوشت قرمز

• آلرژی های غذایی که به خصوص نسبت به گندم، سیب زمینی و گوجه فرنگی وجود دارد

• کمبود ریز مغذی ها و ویتامین ها مثل کمبود منیزیم، منگنز، پروتئین و اسیدهای چرب ضروری

• بیماری های التهابی مفصل مثل نقرس، روماتیسم مفصلی، عفونت های مفصل

• بیماری های خود ایمنی که مفاصل را درگیر می کنند مثل لوپوس و روماتیسم مفصلی

• کم آبی

• بیماری های غددی مثل پرکاری تیروئید و پرکاری غده آدرنال (فوق کلیه)

• فعالیت های شدید ورزشی مثل دو میدانی مسافت بالا، بسکتبال که به مدت طولانی انجام می شود.

۱۵) علایم کمردرد در آرتروز چیست؟



• یافته‌ها معمولاً شروع تدریجی و آهسته دارند .

• اولین علامت معمولاً خشکی مفصل است که حدود ۲۰ دقیقه یا کمتر طول میکشد .

• به تدریج درد در حرکات مفصلی ایجاد میگردد که با استفاده از مفصل تشدید و با استراحت بهبود می یابد

• اگر علائم درد دست باشد درد یافته غالب است . اگر در زانو و آرتروز رخ دهد تورم، درد و ناپایداری زانو بارز است . اگر در مفصل نباشد درد موضعی بارز است .

• آرتروز ستون مهره که شایع هم هست سبب خشکی ستون فقرات و درد ناشی از تحت فشار قرار گرفتن اعصاب نخاعی میگردد.

۱۶) چرا در بارداری دردهای پشت به وجود می آید؟

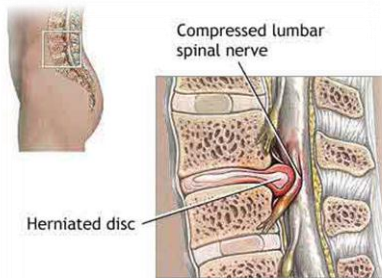


این گونه به نظر می رسد که کمر درد و بارداری با هم همراه هستند! کمر درد هنگام بارداری، شاید بشود گفت شکایتی روزمره است. هنگام بارداری، در بدن هورمونی به نام ریلاکسین آزاد می شود که اثری آرام بخش و تسکین دهنده دارد و برای زایمان بسیار مفید است. این

هورمون سبب شلی و نرمی تاندون ها و لگن می شود و اجازه خروج جنین از رحم و به دنیا آمدن نوزاد را می دهد. همین هورمون سبب نوع راه رفتن خانم های باردار (تلوتلو خوردن) می شود. افزون بر شل شدن لگن و آماده شدن آن برای مراحل بعدی، رحم نیز به رشد خود ادامه می دهد. این رشد رحم دو پیامد دارد، یکی اینکه سبب تغییر مرکز ایستایی بدن شده و شل شدن تاندون های رحمی سبب وارد آمدن فشار و کشش اضافی بر ستون مهره ها و عضلات اطراف می شود. عضلات رحمی که زیاد کشیده شده اند چندان آماده تحمل این

همه وزن رحم نیستند و تاب نمی آورند. بنابراین ستون مهره‌ها و عضلات آن این وزن اضافی را بردوش می کشند. پیشگیری بهترین راه درمان برای این مشکل است. اقدامات پیشگیرانه شامل ورزش کردن به ویژه خم کردن لگن و دقت در داشتن وضعیت‌های بدنی صحیح است. به ویژه بلندشدن و خم شدن صحیح الزامی است.

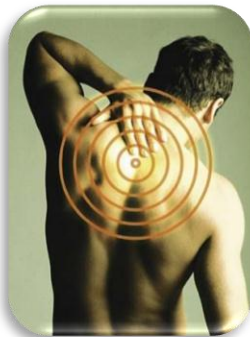
۱۷) علایم شایع پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای چیست؟



در صورت بیرون زدن دیسک بین مهره‌ای در قسمت تحتانی کمر، درد شدید در قسمت تحتانی کمر یا قسمت پشت باسن، ران، ساق پا، یا پا (سیاتیک) بوجود می آید که معمولاً این درد در یک طرف رخ می دهد و با حرکت، سرفه، عطسه، بلند کردن اشیاء، یا زور زدن بدتر می شود. همچنین باعث پیدایش ضعف، بی حسی، یا تحلیل رفتن عضلات پا (اندام تحتانی) می گردد.

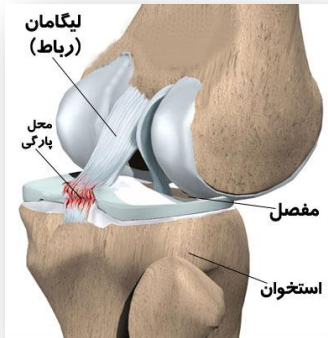
در صورت بیرون زدن دیسک بین مهره‌ای در گردن درد در گردن، شانه، یا در مسیر بازو به سمت دست بوجود می آید و این درد با افزایش حرکت بدتر می شود. همچنین این عارضه باعث ضعف، بی حسی، یا تحلیل رفتن عضلات دست (اندام فوقانی) می گردد.

۱۸) منظور از درد انتشاری به کمر که باعث کمر درد می شود چیست؟



غیر از درد انتشاری عصب سیاتیک که در بالا توضیح داده شده، ممکن است درد، منشاء عصب سیاتیک نداشته باشد و از نقاط دیگر به مسیر این عصب انتشار یابد. مهمترین منشاء دردهای انتشاری عبارتند از: مفاصل بین مهره‌ای، رباطهای مربوطه، رباطهای خلفی که مهره‌های کمری را به یکدیگر متصل می کنند و بالاخره عضلات اطراف آنها و عضلات ثابت دهنده لگن.

۱۹) کدام دیسک های بین مهره ای بیشتر دچار پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره ای می شوند؟



دیسک های بین مهره های گردن یا کمر بیشتر از سایر نقاط ستون فقرات دچار این مشکل می شوند.

۲۰) عوامل زمینه سازی که در علل طبی کمر درد موثرند چیست؟



۱- سن بالای ۴۵ سال، بخصوص در بیماریهای غیر التهابی و بیماریهایی که سابقه ای از عوامل مکانیکی را ذکر نمیکنند.

۲- کمر دردهای شبانه که با استراحت نیز بهبود نمی یابند.

۳- وجود علائم و نشانه های همراه کمر درد مانند: تب، تعریق، کاهش وزن، ضعف و خستگی مزمن که با کنترل درد نیز بیمار احساس سلامتی نمی کنند.

۲۱) کمر درد در چه سنی دیده می شود؟



تا حدود ۲۰ سال قبل، اکثر افرادی که برای درمان دردهای عضلانی اسکلتی به درمانگاههای فیزیوتراپی و ارتوپدی مراجعه می کردند، افراد بالای ۵۵ تا ۶۰ سال بودند و در واقع تخریب غضروف مفصلی در سنین بالا شروع می شد، ولی امروزه این سن به ۳۰ سال کاهش پیدا کرده و پزشکان شاهد مراجعه بیمارانی با سنین ۳۰ تا ۵۰ سال با دردهای گردن، زانو، کمر و مفاصل مختلف به مراکز درمانی هستند.

متأسفانه این درد حتی کودکان مدرسه ای را هم گرفتار میکند، بطوریکه آمار نشان میدهد ۶۰ درصد کودکان ۱۵ تا ۱۶ ساله هم دچار آن هستند. با تمام این احوال، از پیشگیری و درمان این درد عذاب دهنده ناامید نشوید.

بروز کمر درد در مردان ۲۵ تا ۵۵ ساله بیشتر است ولی در خانم ها بعد از ۵۰ سالگی شروع می شود. متأسفانه معاینات بالینی نمی تواند بروز کمردرد را پیشگویی کند چون زیادند افرادی که آرتروز ستون فقرات یا بیرون زدگی دیسک کمر دارند اما درد ندارند.

۲۲) چگونه می توان از کمر درد پیشگیری کرد؟



انجام ورزشهایی مثل شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری با افزایش میزان تناسب و توان می توانند در کاهش ابتلا به کمر درد مفید باشند.

تقویت عضلات شکم میزان ابتلا به کمر درد و در موارد وجود درد شدت آنرا کاهش می دهد.

افرادی که کار آنها مستلزم بلند کردن اجسام سنگین است یا ورزشکارانی که سروکارشان با وزنه سنگین است باید هرگز از کفشهای پاشنه بلند بمدت طولانی استفاده نکنند. حتماً از کمربندهای پهن محافظ کمر استفاده کنند. در هنگام ایستادن طولانی مدت هر از گاهی به روی یک تکیه گاه یا دیوار تکیه کنید تا از فشار بر روی کمر کاسته نمائید. هم تشک های خیلی نرم و هم تشکهای سفت سبب کمردرد می شوند لذا از تشک مناسب استفاده کنید.

هرگز اجسامی را که برای شما سنگین هستند بلند نکنید. در هنگام بلند کردن اجسام، کمر باید عمود بر زمین و نه خم شده به جلو باشد باید اجسام را در حالیکه نزدیک بدن شما هستند با زانوها بلند کنید.

بارهای سنگین :

به جای بلند کردن اجسام سنگین، از راه های دیگری مانند هل دادن برای جابه جا کردن استفاده کنید (هل دادن بهتر از کشیدن است .)

تا می توانید از دیگران کمک بخواهید و از بلند کردن وسایل سنگین با خم کردن کمرتان خودداری کنید. بهتر است زانوهايتان را خم کرده و کمرتان را صاف نگه دارید. البته یادتان باشد که پاها را از هم کمی فاصله بدهید.

از بلند کردن یک جسم سنگین و چرخاندن کمرتان بطور همزمان جداً خودداری کنید.

همیشه هنگام حمل اجسام سنگین، آن را نزدیک بدن نگه دارید.

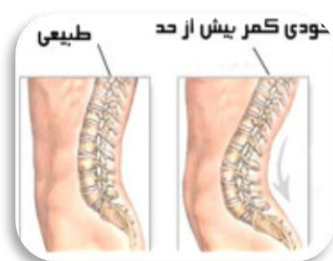
۲۳) چگونه یک جسم سنگین را بلند کنیم تا به کمرمان آسیب نرسد؟



ابتدا تصمیم بگیرید که آن را کجا می خواهید قرار دهید و چگونه قصد دارید آن را به آن نقطه برسانید. جهت بلند کردن یک جسم سنگین، کمرتان را خم نکنید بلکه زانوهايتان را خم کنید و آن جسم را بلند کنید. جسم

سنگین را نزدیک به بدنتان حمل کنید و هیچ گاه بر روی کمرتان نچرخید، بلکه سعی کنید با محور کردن پاهایتان، بر روی پاهایتان بچرخید. هنگامی که خسته هستید از حرکت دادن اجسام سنگین جدا خودداری کنید زیرا خستگی موجب می شود با سختی و رنج بیشتری حرکت کنید. هرگز سعی نکنید جسمی را که احساس می کنید سنگین تر از توانایی شماست، بلند کنید.

۲۴) برای اینکه از قوس کمر جلوگیری کرد و مخصوصاً پس از بارداری چه کارهایی را باید انجام داد؟



نرمش های صبحگاهی و شنا در جلوگیری از قوس کمر موثر است

شنا باعث تقویت عضلات شکم، قفسه سینه، پشت کمر و عضلات لگن شده و در ثابیت ماندن قوس کمر موثر است.

عوامل تاثیرگذار در ثابیت ماندن قوس ستون فقرات، مهره ها و دیسکهای بین مهره ای، لیگامانهایی است که مهره ها را به یکدیگر متصل کرده و عضلاتی است که ستون فقرات را از جلو و عقب کنترل میکند. ایجاد مشکل در هر کدام از عوامل موثر در شکل گیری قوس ستون فقرات، بر میزان قوس طبیعی اثر گذاشته و درد و مشکلات ناشی از آن را به دنبال دارد.

بلافاصله بعد از بارداری باید حرکتهای تقویتی عضلات شکم و کمر برای بیشتر نشدن قوس کمر انجام شود، همچنین در طول بارداری و زیر نظر پزشک به انجام این ورزشها اقدام شود. یک ساعت پیاده روی در طول روز و انجام ورزش های صبحگاهی قبل از صبحانه باعث شده عضلات اطراف ستون فقرات حالت طبیعی خود را حفظ کرده و از افزایش قوس کمر جلوگیری شود.

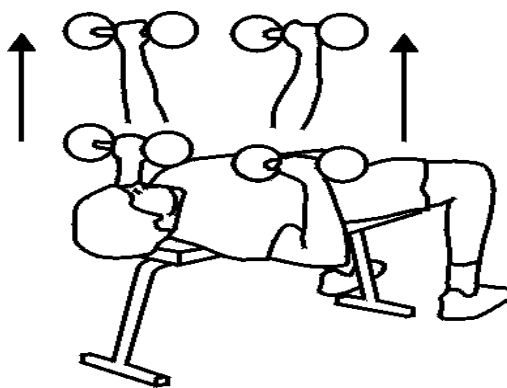
۲۵) چه تمریناتی برای قفسه ی سینه و کمر را توصیه می کنید که بتوان آنها را در خانه انجام داد؟



در اینجا سه تمرین بدنسازی مفید برایتان در نظر گرفته ایم. اگر تازه کار هستید، فقط با یکی از این تمرینات شروع کنید و با بالا رفتن تجربه و کارایی تان سایر تمرینات را هم در ست های ۸ تا ۱۵ تکراره انجام دهید.

پرس سینه با دمبل

این تمرین را می توانید روی زوایای مختلف سکو یا نیمکت انجام دهید تا روی قسمت های مختلف از قفسه سینه

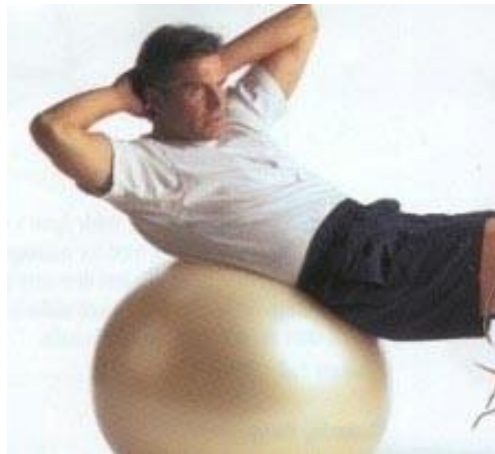


تان کار شود. اگر نیمکت را روی شیب بسیار کمی در سرازیری قرار دهید، بیشتر تکیه روی قسمت های بالایی سینه و شانه ها خواهد بود. اگر نیمکت را روی سطحی صاف قرار دهید، روی قسمت های میانی سینه کار خواهید کرد. و اگر نیمکت را در شیب سربالایی قرار دهید، یعنی سر پایین تر از پاها قرار داشته باشد، روی قسمت های پایینی و بخش کوچکتر سینه کار خواهید کرد. بهترین حالت این است که ابتدا نیمکت را در سطح صاف قرار دهید و بعد آن را در شیب کم سرازیری بگذارید.

در هر دست یک وزنه قرار دهید، روی نیمک دراز بکشید، به صورتی که پاها یا روی زمین قرار گیرند و یا در انتهای نیمکت. شکم خود را کاملاً تو بکشید، اما به هیچ وجه پشتتان را کاملاً صاف نکنید (پشتتان باید به صورت طبیعی کمی خمیدگی داشته باشد). کف دست ها رو به جلو باشد و وزنه های را بالا و به سمت همدیگر ببرید، به صورتی که دست ها دقیقاً بالای شانه هایتان قرار گیرد. به هیچ وجه آرنج را قفل نکنید و پهنای شانه ها نیز باید کاملاً روی سطح نیمکت قرار گیرند. حال خیلی آرام آرنج ها را خم کرده، و آنها را به پایین و به کناره ها، کمی پایین تر از شانه ها بیاورید. این حرکت را دوباره تکرار کنید.

پوش آپ مقاومت با توپ بدنسازی:

از توپ بدنسازی می توان برای آسان تر کردن یا سخت تر کردن این تمرین سینه استفاده کرد، بستگی به این دارد که آن را در کدام قسمت بدن قرار دهید.



پوش آپ مقدماتی: توپ را زیر شکمتان قرار دهید و دست ها روی زمین باشد. با استفاده از دست ها روی زمین راه بروید به صورتی که توپ را هم با خود بکشید. وقتی توپ به پایین ران هایتان رسید بایستید. دست ها را کمی بازتر از عرض شانه ها و چند سانتی متر بالای آنها قرار دهید. انگشت ها باید به سمت جلو باشد. سر را هم به موازات بدن قرار دهید. شکمتان را جمع کنید تا پشتتان قوس پیدا نکند. حال آرنج ها را خم کرده و شانه ها را به سمت زمین پایین بیاورید، تا اندازه ای که بازوها به موازات زمین درآیند. بدون قفل کردن آرنج، خود را عقب بکشید و تمرین را دوباره انجام دهید.

پوش آپ متوسط: تمرین را به همان صورت بالا انجام دهید اما با این تفاوت که وقتی با دست ها روی زمین راه می روید، زمانی متوقف شوید که توپ به زیر ساق پایتان برسد.

پوش آپ پیشرفته: تمرین را به همان صورت بالا انجام دهید، اما با این تفاوت که وقتی با دست ها روی زمین راه می روید، زمانی متوقف شوید که توپ به زیر پنجه پا برسد.

پرواز دمبل

این تمرین را نیز مانند پرس سینه می توان روی نیمکت روی سطوح سرازیری یا سربالایی انجام داد تا روی فیبرهای مختلف عضلات کار شود. از آنجا که این تمرین تکیه زیادی روی شانه ها دارد، اگر در این نواحی آسیب دیده اید، بهتر است از انجام آن صرف نظر کنید. فرم و طرز قرارگیری در این تمرین اهمیت بسیار زیادی دارد.



با گرفتن یک دمبل در هر دست، روی نیمکت دراز بکشید، پاها یا روی زمین باشد و یا روی انتهای نیمکت. قوس طبیعی پشت را حفظ کنید. با کف دست ها که رو به یکدیگر هستند، دست ها را مستقیماً در بالای سینه قرار دهید. آرنج ها کمی خمیده باشد، دست ها را از هم باز کنید، و آرنج ها را پایین و به کناره های بدن بیاورید. آرنج ها را تا جایی پایین بیاورید که به پایین خط قرارگیری شانه ها برسد. مجدداً که وزنه ها را به بالا می برید، آرنج ها را کمی خمیده نگاه دارید. حرکت را دوباره تکرار کنید.

۲۶) آیا نیازی به گرفتن عکس یا "ام. آر. آی" در کمر دردهست؟



اکثر مردم سؤال می کنند آیا عکس برداری معمولی یا ام. آر. آی لزومی دارد؟ باید گفت همه کمر دردها نیاز به عکس برداری ندارند. در مواردی که مشکوک به صدمات استخوانی مثل سرطان هستید عکس برداری میتواند مفید باشد. ولی عکس ها صدمه به مهره ها در اثر ضربه، پوکی استخوان، صدمه به بافت های نرم عضله و رباط ها و دیسک ها را نشان می دهند زمانی که تصمیم به جراحی داریم و یا در

تشخیص علت دردهای بهبود ناپذیر، انجام "ام.آر.آی" توصیه می شود. زیرا بر اساس آن درمان را تغییر خواهند داد.

۲۷) روشهای تشخیص علت کمردرد چیستند؟

تست‌های آزمایشگاهی و عکس جهت ارزیابی اولیه کمردرد حاد (کمتر از ۳ ماه) و بدون علائم جدی به ندرت لازم می‌شود. اگر فاکتورهای خطر بیماری جدی زمینه‌ای وجود داشته باشند، آزمایشات پاراکلینیکی بر اساس علائم همراه دیگر، لازم می‌شود.

- آزمایش خون و ادرار در موارد مشکوک به بدخیمی یا عفونت انجام می‌شود.
- عکس ساده (رادیوگرافی)
- عکسبرداری MRI
- سی تی اسکن - میلوگرافی
- الکترومیوگرافی (EMG , NCV) برای بررسی سیستم عصبی محیطی انجام می‌گیرد.

۲۸) قاعده نشستن در کمردرد چیست؟



اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به بهانه‌های مختلف از جا برخاسته و راه رفته یا به بدن خود حرکات کششی بدهید.

از صندلی مناسب با پشتی و با زاویه حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه، استفاده کنید و اگر صندلی تان محافظ قوس کمر ندارد، قوس کمر را با یک بالشک کوچک محافظت کنید.

به جای چرخاندن کمرتان حین کار، از چرخش صندلی استفاده کنید.

وسایل مورد استفاده تان را در دسترس خود روی میز بچینید تا برای استفاده از آنها مجبور به خم کردن کمرتان به جلو نشوید.

۲۹) قاعده ی ایستادن در کمر درد چیست؟



هنگام ایستادن خود را به جلو خم نکنید، گوش ها، شانه و لگن را باید در یک امتداد و شکم را تو نگه دارید.

اگر مجبورید مدت طولانی بایستید، یکی از پاها را روی یک پله یا چهارپایه به ارتفاع ۲۰ سانتی متر قرار دهید تا فشار کمتری به کمر وارد شود و هر ۱۰ دقیقه جای پاها را با هم عوض کنید.

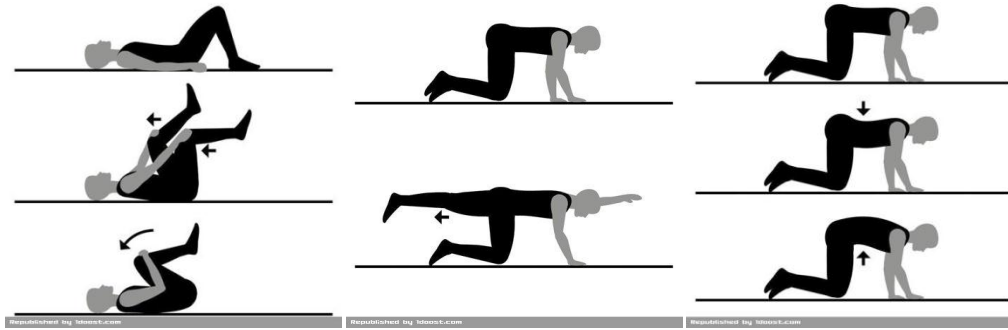
۳۰) بهترین حالت خوابیدن در کمر درد چیست؟



بهترین حالت خوابیدن، خوابیدن به پهلو در حالی است که زانوها کمی خم بوده و یک بالش کوچک بین دو زانو قرار گیرد. اگر به پشت می خوابید لازم است یک بالش زیر زانوان و یک بالش کوچک زیر گودی کمر قرار دهید.

برای خارج شدن از تختخواب ابتدا به کنار تخت بچرخید و پاهای خود را از تخت آویزان کرده، با کمک دست ها و سفت کردن عضلات شکم بنشینید.

۳۱) چه نوع ورزشی برای کمر درد مناسب است؟



ورزش های سبک هوازی بطور منظم با بهبود عملکرد عضلات میتواند موجب زیاد شدن قدرت و تحمل کمرتان شود. پیاده روی و شنا هم از ورزش های مناسب برای کمر درد هستند.

۳۲) برای دیسک کمر چه ورزشی مفید است؟

ورزشهای مفید برای دیسک کمر بیشتر بر پایه ورزشهای کششی و افزایش قدرت عضلات کمر می باشد. جهت راهنمایی بیشتر در این زمینه به متخصص پزشکی ورزشی یا ارتوپدی مراجعه کنید.

۳۳) روشهای محافظت از کمر چیست؟

- اشیا سنگین بلند نکنید .
- هنگام بلند کردن اشیا به جای کمر از ساق پا استفاده کنید.
- جهت استراحت از صندلی دسته دار استفاده نمایید .
- به هنگام برخاستن از بستر ابتدا به یک سمت غلت بخورید و سپس با استفاده از بازوان و ستون قرار دادن آنها برخیزید .

۳۴) درمانهای فیزیکی کمر درد چیست؟



برای معالجه برخی از بیماران مبتلا به کمردرد، علاوه بر درمانهای علامتی توسط داروهای مسکن، لازم است درمانهای فیزیکی نیز انجام شود.

این درمانها، تنوع زیادی دارند و از روشهای بسیار قدیمی کمردرد مانند طب سوزنی (از چین) و ماساژ (از فرانسه) تا متدهای جدید فیزیوتراپی توسط دستگاههای پیشرفته را شامل می شوند.

۳۵) درمانهای دارویی کمر درد چیست؟



درمانهای دارویی شامل داروی اختصاصی برای نوع بیماری و در صورت لزوم تجویز مسکن جهت درمان علامتی درد است. همانطور که گفته شد، هدف اصلی در درمانهای دارویی، درمان علت بیماری است و چنانچه علت بیماری قابل درمان نبوده و یا جزو علل مکانیکی کمردرد باشد، دارو را می توان به صورت مسکن تجویز نمود که بهتر است غیر استروئیدی و بدون کورتون باشد. بدیهی است در چنین مواردی استفاده از مسکن می تواند به طور موقتی باشد و انجام روشهای فیزیکی مانند فیزیوتراپی و تمرینات درمانی حتماً ضروری است.

۳۶) برخی از روشهای فیزیوتراپی در درمان کمردرد چیست؟



حرارت درمانی

الکتریسیته درمانی

مانیپولاسیون

لیزر درمانی

آب درمانی

۳۷) آب درمانی در درمان کمر درد چیست؟



شامل یکسری حرکات ورزشی داخل آب می باشد و از آنجائیکه در این وضعیت بیمار درد کمر را کمتر احساس می کند بسیار مفید است.

۳۸) الکتریسیته درمانی در درمان کمر درد چیست؟



به تجربه ثابت شده است که طول موج و فرکانسهای خاصی از جریان برق در کنترل درد، ترمیم زخم، تقویت عضلات و بسیاری موارد دیگر موثر بوده و امروزه دستگاههای پیشرفته الکتریکی به این منظور طراحی شده اند.

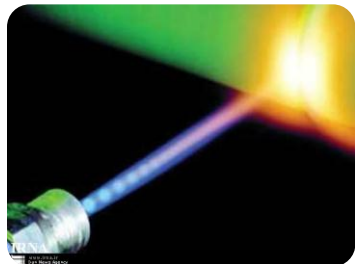
۳۹) حرارت درمانی در درمان کمر درد چیست؟



گرم کردن و یا سرد کردن عضو دردناک جهت کنترل درد از دیرباز توسط بشر استفاده می شده است. گرما درمانی امروزه به دو صورت سطحی (برای پوست) و عمقی (برای مفاصل و یا عضلات) توسط

دستگاههای پیشرفته فیزیوتراپی انجام می شود.

۴۰) لیزر درمانی در درمان کمر درد چیست؟



استفاده از لیزرهای کم توان نظیر لیزر آرگون هلیم و یاقوت با هدف کاهش درد، افزایش روند ترمیم زخم ها، کاهش التهاب و بسیاری از موارد دیگر موثر بوده و امروزه توسط فیزیوتراپیست ها استفاده می شود.

۴۱) مانیپولاسیون در درمان کمر درد چیست؟



این روش که در بین عامه مردم به نام جا انداختن شناخته شده است، در مواردیکه انحراف کوچکی در ستون فقرات ایجاد شده باشد، مورد استفاده قرار گرفته و آن را اصلاح می کند.

مانیپولاسیون حتماً بایستی توسط پزشک متخصص و یا متخصص فیزیوتراپی آموزش دیده انجام گردد، در غیر این صورت بسیار خطرناک بوده و ممکن است سبب آسیب به نخاع شده و یا افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند سبب ایجاد شکستگی مهره ها شود.

۴۲) در چه شرایطی در پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای باید به

پزشک مراجعه کنید؟

- ✓ اگر شما دچار درد کمر با انتشار به پاها هستید
- ✓ بدتر شدن درد یا ضعف در دست یا پا
- ✓ از دست رفتن اختیار ادرار و اجابت مزاج
- ✓ اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

۴۳) درمان جراحی در کمر درد چیست؟



درمان جراحی، آخرین روش جهت کنترل درد ستون فقرات و آن هم در شرایط خاصی می باشد و در شرایط معمول به هیچ وجه قابل توصیه نیست. طبق آمار، امروزه در مورد فتق دیسک بین مهره ای تنها در ۱۵-۵ درصد موارد جراحی توصیه میشود که شامل موارد زیر است:

درد در بیمار آنقدر شدید می باشد که با استراحت بهبود نیافته و به دارو جواب ندهد و موجب اختلال جدید در فعالیتهای روزمره و یا اجتماعی بیمار گردد.

بیماری طوری پیشرفت نماید که منجر به فلج اندام، اختلالات حسی و یا بی اختیاری ادرار باشد. در حال حاضر ۹۵-۸۵ درصد دیسکهای کمبری بدون جراحی و با روشهای درمانی که قبلاً توضیح داده شده بهبود می یابند. نکته قابل توجه این است که جراحی، درمانی قطعی دردهای کمبری ناشی از دیسک نمی باشد و پس از آن، انجام تمرینات درمانی و در بعضی شرایط استفاده از روشهای فیزیوتراپی جهت کاهش درد ضروری است.

۴۴) درمانهای ارتوپدی در کمر درد چیست؟



درمانهای ارتوپدی فنی شامل یکسری ابزارهای کمکی است که توسط کارشناس ارتوپدی فنی جهت بیمار ساخته می شود، مانند: کرسیهای ستون فقرات (کرسیهای کمر و گردن) که بطور شایع استفاده می شوند. این وسایل می توانند بطور موقت در کاهش درد و اسپاسم عضلات مفید باشند ولی استفاده طولانی مدت و مستمر آنها مضر است و سبب آتروفی (لاغر شدن) عضلات حمایت کننده شده و پس از مدتی نتیجه معکوس می دهد.

۴۵) آیا بالا رفتن پله بر درد کمر تاثیر دارد؟



بله، می تواند اثر داشته باشد بنا براین اگر پزشک شما را از بالا و پایین رفتن منع کرده باید رعایت نمایید

٤٦) آیا چاقی بر روی مفاصل هم اثر می گذارد؟



در افراد چاق به علت افزایش فشار وارده بر مفاصل (خصوصاً مفاصل زانو، ران و مهره های پایین کمری)، غضروف مفصلی تخریب شده و باعث ایجاد درد مفصل و سفتی آنها میشود.