

کمردرد چیست؟

کمردرد بیماری شایعی است که حدود هفت نفر از هر ده نفر افراد در بخشی از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. کمردرد ممکن است به طور ناگهانی بعد از یک تصادف یا افتادن بر روی زمین و یا به تدریج، بر اثر تغییرات سنی اتفاق بیفتد. دوره درد در کمردرد حاد، کمتر از سه ماه و در کمردرد مزمن، بیش از شش ماه است.

علل کمردرد کدام است؟

کمردرد می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد که عبارتند از: کشیدگی‌ها، پیچ خوردگی‌ها، آرتروز ستون فقرات، شکستگی‌های ستون فقرات، عفونت‌ها، تنگی کانال نخاعی، مشکلات دیسک‌های کمری، استرس‌های روحی و...

پیشگیری از کمردرد چگونه است؟

- ورزش منظم
- کاهش اضطراب و استرس
- اصلاح شیوه راه رفتن و نشستن
- کاهش وزن
- مصرف فرآورده‌های لبنی کم‌چرب، مانند: شیر، ماست، پنیر، کشک و...
- پرهیز از ایستادن طولانی مدت روی دو پا
- پرهیز از نشستن در سطح زمین
- پرهیز از فعالیت یکنواخت به مدت بیش از یک ساعت
- پرهیز از نشستن بدون تکیه‌گاه

اصول درمان کمردرد حاد کدام است؟

- استفاده از کیسه‌ی یخ (در روز اول کمردرد؛ در صورت وجود عللی مانند ضربه و...)
- استفاده از گرمای موضعی با پتوهای گرم یا کیسه‌ی آب گرم
- پرهیز از استراحت در بستر و شروع فعالیت‌های روزانه (در صورت درد شدید حداکثر یک روز در بستر استراحت شود).

اصول درمان کمردرد مزمن کدام است؟

- ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری و شنا
- استراحت در بستر حداکثر به میزان دو روز
- استفاده از کیسه آب گرم
- اصلاح شیوه راه رفتن و نشستن (مراجعه به پمفلت پوکی استخوان به آدرس ذیل) <https://Masihadam.ir/osteoporosis-brochure>
- استراحت‌های نیم ساعته حین انجام کارهای منزل یا در وسط کار
- کاهش اضطراب و تنش‌های عصبی
- پرهیز از سیگار کشیدن
- پرهیز از خوابیدن زیر باد کولر

تمرین‌های ورزشی برای بهبود کمردرد مزمن شامل کدام ورزش‌ها است؟

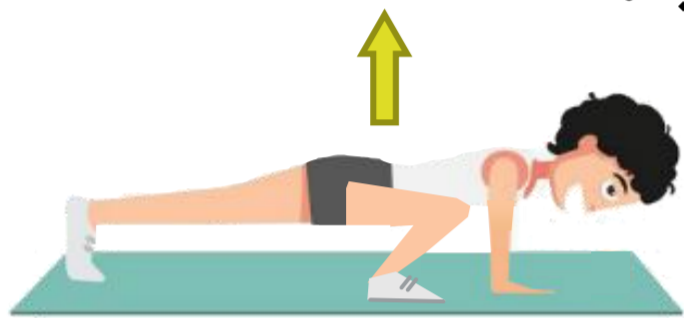
۱- روی زمین بخوابید؛ در حالی که زانوها خم است، دست‌ها را روی سینه گذاشته، نیم خیز شده، به حالت اول برگردید.



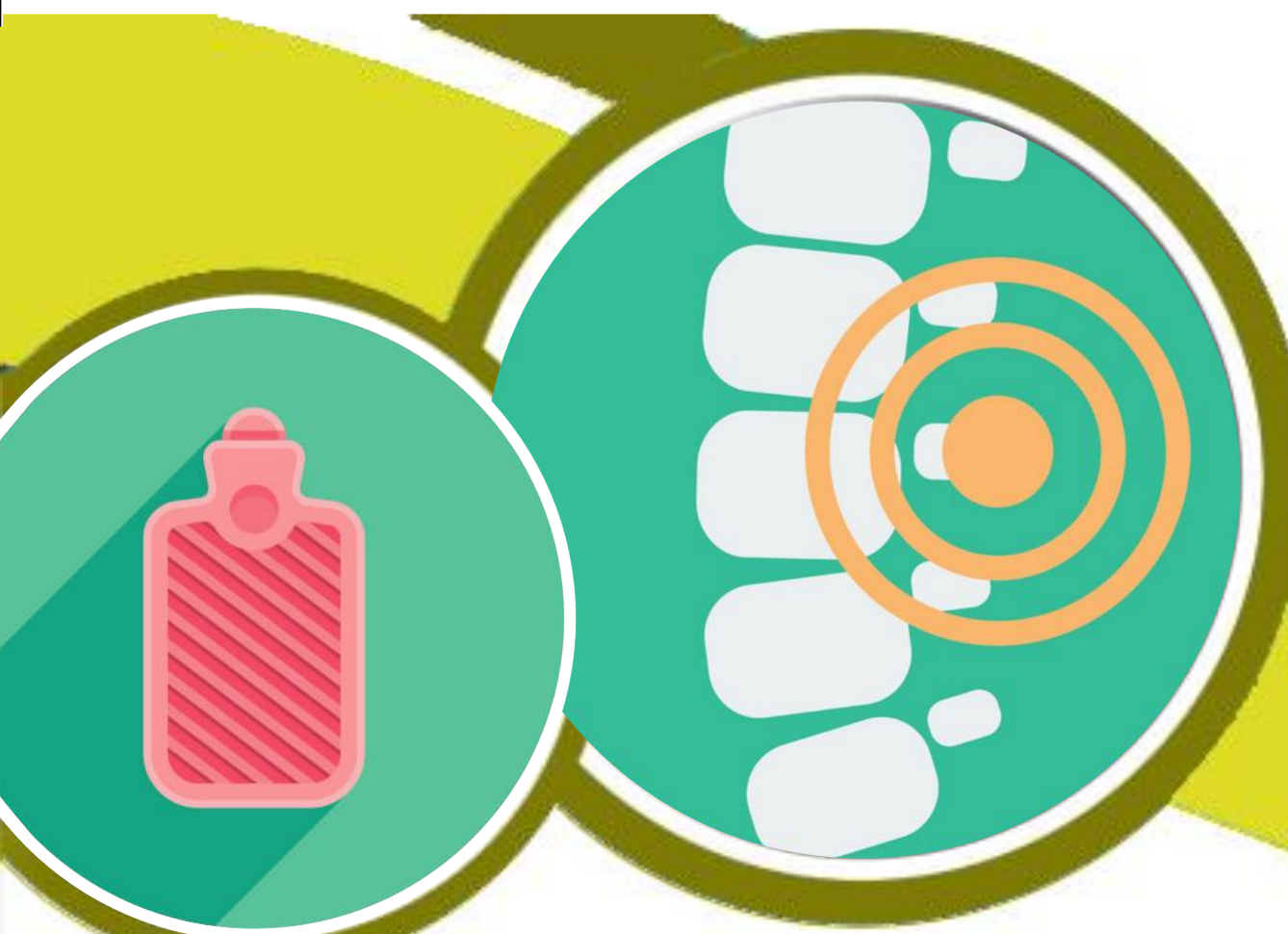
۲- به پشت روی زمین بخوابید؛ دست‌ها را روی سینه بگذارید، لگن را بالا آورده (به جلو خم کنید) چند لحظه نگاه‌داشته و به حالت اول برگردانید.



۳- در حالیکه کف دست‌ها را روی زمین گذاشته‌اید و یک زانو ۹۰ درجه خم است، زانوی دیگر را در حالت کشیده قرار دهید. زانوی خم را کمی بیشتر خم کنید تا زانوی دیگر کشیده‌تر شود. چند لحظه نگاه داشته، به حالت اول برگردانید.



۴- به پشت بخوابید؛ زانوها را خم کنید، سر و گردن و قسمت بالایی سینه را کمی بالا آورده چند لحظه نگاه‌داشته و سپس به حالت اول برگردانید.





اردو مهر پزشکی



۵- به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید. ابتدا یک زانو را بغل کرده، به طرف شکم بکشید، چند لحظه نگه داشته، به حالت اول برگردانید؛ سپس زانوی دیگر و بعد هر ۲ زانو.



نکات لازم هنگام خوابیدن و برخاستن برای پیشگیری و عدم پیشرفت کمردرد کدام است؟

نحوه صحیح خوابیدن در بستر

خوابیدن روی شکم بدترین وضعیت برای بیمار مبتلا به کمردرد است و سبب افزایش قوس کمر و کمردرد می‌شود. اگر دوست دارید به پشت بخوابید، بهتر است بالش زیر زانوها بگذارید تا زانوها کمی خم باشد. این وضعیت باعث کم شدن قوس کمر می‌شود. (توجه کنید بالش را زیر پا نگذارید، زیرا سبب افزایش قوس کمر می‌شود).

خوابیدن به پهلو بهترین وضعیت خوابیدن است. در این وضعیت بالش را تا ارتفاع شانه بالا آورده و پاها را خم کنید. بهتر است بالش کوچکی بین زانوها قرار دهید.



نحوه صحیح بلند شدن از بستر

هنگام بلند شدن از بستر به شیوه روبه‌رو عمل کنید.



! اگر بیمار همراه کمردرد دچار بی‌اختیاری ادرار، تب، کاهش وزن، بی‌حسی، گزگز پاها، سابقه قبلی عفونت مزمن باشند و همچنین سن بالای ۷۰ سال داشته باشند، دچار دردهایی باشند که با استراحت بدتر شود یا بیمار را از خواب بیدار کند یا سابقه مصرف داروهای کورتونی در مدت اخیر وجود داشته باشد، حتما باید به پزشک مراجعه کند.



کمر درد

- کمردرد چیست؟
- علل کمردرد کدام است؟
- پیشگیری از کمردرد چگونه است؟
- اصول درمان کمردرد حاد کدام است؟
- اصول درمان کمردرد مزمن کدام است؟
- تمرین‌های ورزشی برای بهبود کمردرد مزمن شامل کدام ورزش‌ها است؟
- نکات لازم هنگام خوابیدن و برخاستن برای پیشگیری و عدم پیشرفت کمردرد کدام است؟

تارنما:

MASIHADAM.ir



سامانه ثبت نام و شرکت در اردو:

MASIHADAM.ir/JAHADI



اهدای نذورات:

MASIHADAM.ir/NAZR



شبکه‌های اجتماعی:

@MASIHADAM.ir



رایانامه:

info@MASIHADAM.ir



آدرس:

تهران - بلوار کشاورز - خیابان فلسطین -
خیابان ایتالیا - بیمارستان شهید مصطفی خمینی -
پایگاه بسیج دانشجویی شهید مصطفی خمینی

