

کمر درد

علل کمر درد

اغلب کمر دردها به تشخیص کلینیکی متکی می باشند، که توسط پاسخ بیمار به تست، ارزیابی می گردد. برای ارائه تمرینات مناسب باید تشخیص پزشکی بطور صحیح صورت گیرد. بطور کلی کمر درد را می توان بر حسب علت به دو دسته عمده تقسیم بندی نمود، علل مکانیکی و علل غیر مکانیکی.

دلایل دیگر کمر درد

دلایل دیگر عبارتند از: اختلالات ساختمانی در ستون فقرات، افزایش سن، آرتروز، انجام کارهای سنگین، بلند نمودن اجسام سنگین، زایمانهای مکرر، بعضی از مشاغل، زندگی ماشینی و فقر حرکتی، عادات اشتباه خوابیدن و اضافه وزن. کمر درد ممکن است با نشانه هایی از دردهای دیگر مانند سردرد، دردهای شکمی و درد در نقاط مختلف اندامها همراه باشد.

با وجود پیشرفتهای شگفت آور دانش پزشکی، شماری از بیماریها از جمله کمر درد، هنوز بصورت یک معما باقی مانده اند. تقریباً "80% جمعیت جهان در طول زندگی خود بنحوی از کمردرد رنج می برند. پس از سردرد، کمر درد شایعترین ناراحتی در جوامع کنونی است. هر دو جنس مرد و زن و نیز در همه سنین از کودک گرفته تا افراد مسن همه به این درد مبتلا می شوند، اما این ناراحتی بیشتر در بین افراد میانسال شایع است.

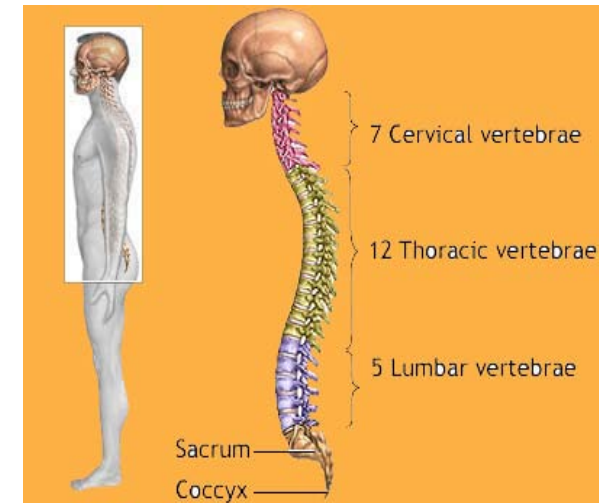
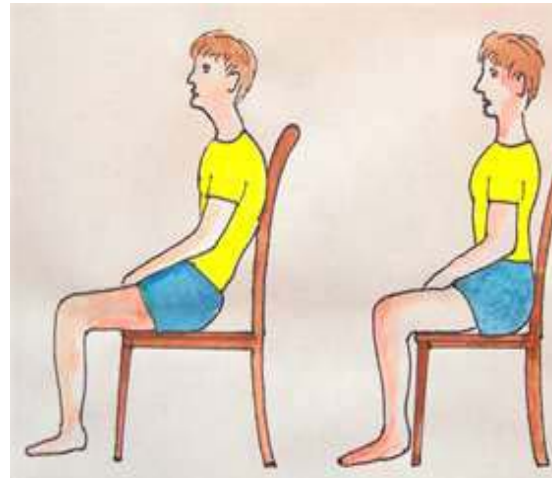
پیشگیری کلی از کمر درد

پیشگیری شامل دو قسمت است: 1- پیشگیری برای آنهایی که تاکنون هیچوقت درد نداشته اند و یا پیشگیری درد در آنهایی که یکی، دو دوره درد داشته اند. تنها راه موفقیت برای تخفیف شیوع درد کمر و یا به عبارت دیگر کاهش موجه اوقات تلف شدن کار در نتیجه درد کمر عبارت است از آموزش. بنابراین میتوان پیشگیری را در مدارس، محل کار، منزل، بیمارستان و... بعمل آورد. بطور کلی درد کمر کمتر از 3 سالگی خیلی کم ایجاد می شود ولی بعد از این سن در هر سنی ممکن است مشاهده گردد. البته حداکثر ابتلاء را بین سنین 45-35 سال، ذکر کرده اند.

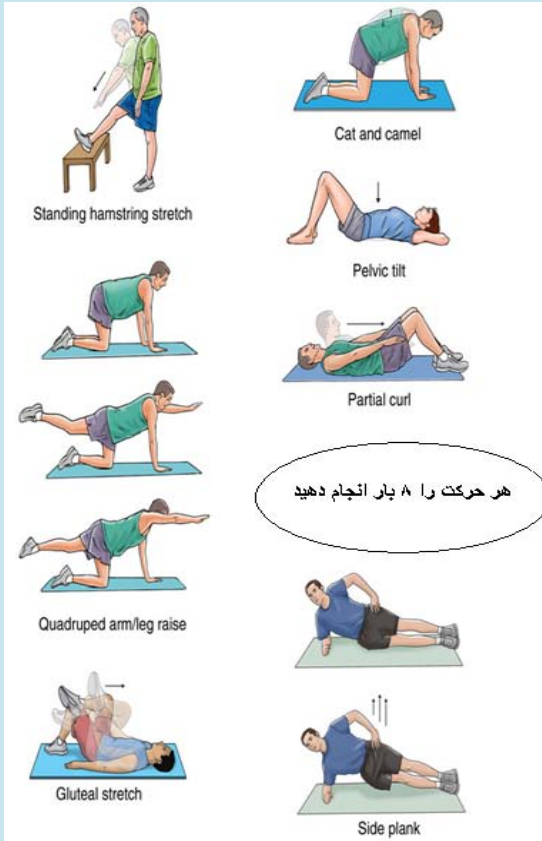
مهمترین توصیه ها که در پیشگیری از کمر درد و

(عود آن) موثرند از این قرارند:

- از انجام حرکتهای ناگهانی، خشن و تند که سبب وارد آمدن فشارهای زیاد به ستون مهره ها می شود، خودداری نمایند.
- از حفظ یک وضعیت به مدت طولانی بپرهیزید.
- سعی کنید وضعیت صحیح بدن را در همه حال حفظ کنید.
- از نگه داشتن ستون فقرات در وضعیتهای نادرست پرهیز کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین و حمل آنها به تنهایی خودداری کنید.



تمرینات زیر برای کمر درد توصیه می شود



حرکات خطرناک برای مبتلایان به کمر درد

- هنگامی که به پشت خوابیده اید، از بالا آوردن همزمان هر دو پا خودداری کنید.
- هنگامیکه به پشت خوابیده اید، هیچ گاه از حالتی که هر دو پایتان صاف است، بلند نشوید. توصیه می شود ابتدا به پهلو بچرخید، سپس با اعمال فشار روی آرنج و دستهایتان به حالت نشسته در آئید .
- همواره از چرخاندن دایره وار گردن خودداری نمایید؛ زیرا این حرکات فشار بسیار زیادی را روی ستون فقرات وارد می سازد و آثار نامطلوبی را بدنبال خواهد داشت.

ورزش درمانی کمردرد

مهمترین بخش درمان و پیشگیری مبتلایان به کمر درد خصوصا" کمر دردهای مکانیکی استفاده از ورزشهای درمانی است. امروزه در کشورهای پیشرفته جهان ، کلاسهایی را برای بیماران مبتلا به کمر درد ترتیب داده اند، که در آنجا ورزشهای درمانی را همراه با وضعیت های صحیح بدن به بیماران آموزش می دهند. همچنین روشهای طب سوزنی ، یوگا و ماساژ برای این بیماران توصیه می شود.

بطور کلی ورزشهای قدرتی ، کششی و هوازی برای بیماران مبتلا به کمر درد توصیه می شود.

- با انجام حرکات ورزشی مناسب، عضلات تنه را تقویت نموده، بافتنهای کوتاه شده ستون مهره ها را به حالت طبیعی بر گردانید.
- از اضطراب و نگرانیهای بی مورد بپرهیزید.
- هرگز از کفشهای لغزنده استفاده نکنی د ، زیرا پشت و کمر شما تحمل فشارهای ناگهانی را ندارند.
- هنگام کار کردن ، سطوح کار را باید متناسب با قد خود تنظیم کنید.
- هنگام رانندگی ، مراقب وضعیت تنه خود باشد . در طول مسافرت به طور متناوب اتومبیل را متوقف و اندکی استراحت کنید . هنگام استفاده از موتور سیکلت نیز باید مراقب وضعیت کمرتان باشید.
- هنگام خرید در فروشگاهها از چرخ دستی استفاده کنید و یا از فرد دیگری کمک بگیرید . بعلاوه اجناس خریداری شده را به طور یکسان در دستهایتان تقسیم کنید.
- از رفت و آمد در سطوح لغزنده خودداری نمایید و هنگام پیاده روی از کفشهای مناسبی که پا را بطور کامل حمایت می کنند ، استفاده کنید . از پوشیدن صندل و دمپایی در این مواقع بپرهیزید. کفشها بهتر است 3-5 سانتیمتر پاشنه داشته باشند.
- ورزش سبک هوازی بطور منظم با بهبود عملکرد عضلات می تواند موجب زیاد شدن قدرت و تحمل کمرتان شود.
- تقویت عضلات شکم، میزان ابتلا به کمر درد راکاهش می دهد.
- تقویت عضلات ستون فقرات .

مرکز مشاوره ورزشی
دکتر ناهید خوشرفنار
مرضیه عرفانیان