



کمر درد



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۳-۱۰۰۵

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش فیزیوتراپی- واحد آموزش سلامت

از صندلی مناسب با پشتی و با زاویه حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه استفاده کنید.

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.



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

علل غیر مکانیکی کمر درد:

علل غیر مکانیکی کمردرد 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 تماما" به عهده پزشک معالج شما می باشد.

شایعترین علل طبی عبارتند از: بیماریهای التهابی، بیماریهای عفونی، سرطانها، بیماریهای متابولیکی و مسمومیت با فلزات سنگین رادیوم و ... که تشخیص و درمان همه آنها همانطور که گفته شد بر عهده پزشک معالج شما می باشد.

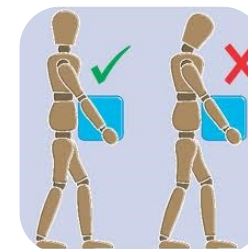
پیشگیری از کمر درد:

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 کمر درد شدت آن را کاهش می دهد.

- تشک های خیلی نرم و 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.



این مطالب به منظور آشنایی با کمر درد و نکات خودمراقبتی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

کمر درد چگونه به وجود می آید؟

کمر درد یکی از شایعترین علل مراجعه بیماران به مراکز درمانی می باشد، به طوری که بعد از سرماخوردگی و ضربه های کوچک، کمر درد شایعترین بیماری در انسان است. کمر درد نخستین علت مراجعه بیماران به متخصصین ارتوپدی و جراحی مغز و اعصاب و بطور کلی کمر درد سومین علت مراجعه بیماران به پزشک می باشد.

بیش از ۹۰ درصد افرادی که دچار کمر درد می شوند، طی ۲ ماه بهبود می یابند. تا حدود ۲۰ سال قبل، اکثر افرادی که برای درمان دردهای عضلانی اسکلتی به درمانگاه های فیزیوتراپی و ارتوپدی مراجعه می کردند، افراد بالای ۵۵ تا ۶۰ سال بودند و مفاصل مختلف به مراکز درمانی هستند.

انواع کمر درد:

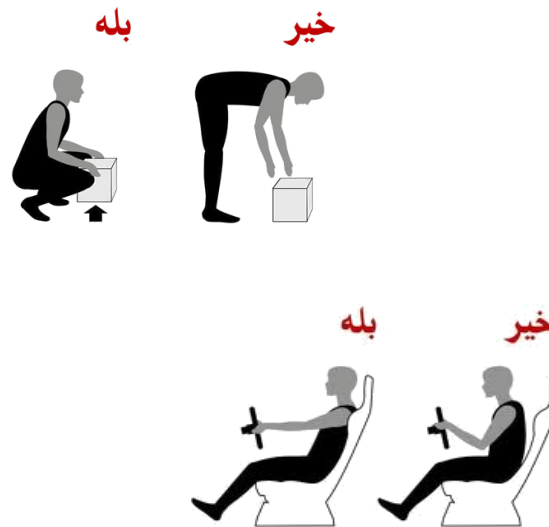
کمر درد از نظر ماهیت درد به سه دسته تقسیم می شود:

۱- کمر درد گذرا: دردی ناگهانی و شدید در ناحیه کمر، این نوع کمر درد ناشی از انجام حرکات نامناسب و یا کشیدگی بیش از حد ستون فقرات است.

هر چند که این کمر درد گذرا است اما هیچگاه نباید کم اهمیت شمرده شود، چرا که می تواند خطاری برای عود مجدد آن باشد و سریعاً باید جهت جلوگیری از تکرار کمر درد اقدام شود.

۲- کمر درد حاد: یک درد حاد در ناحیه کمر است، این نوع کمر درد در اثر قرار گرفتن در وضعیت های غلط، خم شدن های مکرر و به مدت طولانی و یا ضربه به ستون فقرات کمری ایجاد می شود. کمر دردی که کمتر از یک ماه از شروع آن می گذرد را حاد می نامند.

۳- کمر درد مزمن: کمر دردی که بیش از یک ماه از بروز آن می گذرد را کمر درد مزمن می نامند. کمر درد مزمن در واقع در اثر عدم درمان و یا مقاومت به درمان کمر درد حاد ایجاد می گردد.



چه عواملی باعث بروز کمر درد می شوند؟

بطور کلی کمر درد را می توان بر حسب علت به دو دسته عمده تقسیم بندی نمود: علل مکانیکی و علل غیر مکانیکی

کمر درد مکانیکی:

شامل آن دسته از بیماری هایی هستند که در اثر و یا به واسطه یک عامل مکانیکی مانند ضربه، حرکات فیزیکی نامناسب، کم بودن قوای 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.

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:

- کاهش تحرک در نتیجه عدم استفاده و بهبود ناکافی

- قرار گرفتن در وضعیت های نامناسب

- استرس ناشی از کار

- چاقی

ب) عواملی که سبب آشکار شدن درد در کمر می شوند. شامل:

- انجام حرکت جدید

- انجام حرکات نادرست

- انجام حرکات بیش از حد

- ضربه