

کمر درد

راهنمای بیمار



منبع: دستورالعمل طرح دیتا

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت - زیر نظر سوپروایزر آموزش سلامت (شهلا فتحی)

در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق

ذیل تماس بگیرید:

شماره تلفن ۴۶۳۲۲۱۳۵_ داخلی ۲۵۴

روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

بهار ۱۴۰۵

چگونه می توان از بروز کمر درد پیشگیری کرد؟

با بهبود بخشیدن به وضعیت فیزیکی بدن خود و آموختن و تمرین مکانیک صحیح بدن می توانید از ایجاد کمر درد پیشگیری کنید.

برای سالم و قوی نگه داشتن کمر خود کارهای زیر را انجام دهید:

- ★ ورزش کنید .
- ★ قدرت و انعطاف پذیری عضلانی خود را افزایش دهید .
- ★ وزن خود را در حد طبیعی نگه دارید.
- ★ نحوه ایستادن، نشستن، و بلند شدن خود را اصلاح کنید.
- ★ از کفش های مناسب استفاده کنید.
- ★ رانندگی را در وضعیت مناسب و راحت انجام دهید.
- ★ نحوه راه رفتن صحیح را یاد بگیرید.
- ★ نحوه صحیح بلند کردن اجسام سنگین از روی زمین
- ★ نحوه خوابیدن صحیح را فرا بگیرید.

- ✓ خوابیدن
- ✓ نشستن
- ✓ بریس و کمربند طبی
- ✓ کاهش و افزایش وزن
- ✓ فیزیوتراپی
- ✓ حرکت

نکته: حرکت شاید مهم ترین دغدغه بیمار بعد از عمل ستون فقرات باشد.

توجه: نشستن، دراز کشیدن، ایستادن و راه رفتن بعد از عمل ستون فقرات حتی از همان ابتدا بلامانع هستند. بالا رفتن از پله به صورت یکی یکی ممکن است ولی بهتر است ابتدا با نظارت پزشک یا همراه بیمار باشد.

توجه: از انجام حرکات تکراری و ناگهانی مثل حرکاتی چون خم شدن و دولا شدن، چرخش، بالا رفتن از نردبان و بشین پا شو تا سه ماه جدا باید خودداری شود.

توجه: از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۳٫۵ کیلوگرمی تا ۱٫۵ ماه باید اجتناب شود. بلند کردن اجسام از روی زمین بدون خم کردن کمر و فقط با خم کردن زانو باشد.

توجه: باید دقت شود تا اشیاء ریز یا هر وسیله ای در کف منزل نباشد تا احتمال زمین خوردن افزایش نیابد.

این نوع کمردرد ناگهانی ایجاد می شود. در موارد حاد، بیشتر بافت های نرم مانند عضلات، رباط ها، و تاندون ها آسیب می بینند. در آسیب دیدگی های شدید یا آسیب های ناشی از پوکی استخوان یا سایر علل استخوان های ضعیف شده مهره ها، شکستگی مهره در ناحیه کمر نیز ممکن است روی دهد. ممکن است بعضی افراد دچار درد ناحیه دنبالچه باشند و در برخی دیگر، درد در مفصل خاجی لگنی در کف مهره کمری ایجاد می شود.

کمردرد مزمن معمولاً شروعی بی سروصدا تر دارد و طی دوره درازمدتی روی می دهد. علل فیزیکی عبارتند از: آرتروز، آرتريت روماتوئید، دژنراسیون (استحاله یا تغییر شکل) دیسک های بین مهره ای یا فتق دیسک، شکستگی مهره مثلاً ناشی از پوکی استخوان یا به ندرت تومورهای استخوانی یا عفونت. علل روانی یا عاطفی یا سایر عوامل غیر آناتومیک نیز می توانند منجر به کمردرد شوند. کمردرد علل متعددی دارد که به تعدادی از آنها اشاره می شود.

مراقبت های بعد از درمان بی ماری :

- ✓ ورزش و تمرین
- ✓ استحمام
- ✓ کشیدن سیگار را ترک کنید
- ✓ تغذیه

کمردرد از مشکلات بسیار شایع مهره ای است. از هر ۵ نفر در ایالات متحده، ۴ نفر حداقل یکبار در طول عمر خود دچار کمردرد می شوند.

کمردرد در اثر ترکیبی از استفاده بیش از حد کشش عضلانی و وارد آمدن آسیب به عضلات، رباط ها (لیگامان ها) و دیسک های مهره ای روی می دهد. بسیاری از متخصصان معتقدند با گذشت زمان، کشش عضلانی می تواند منجر به عدم تعادل کلی ساختمان مهره ای شود و در

نتیجه، تنش مداوم در عضلات، رباط ها، استخوان ها و دیسک ها به وجود می آید که موجب مستعد شدن بیشتر ناحیه کمر به آسیب های مکرر بعدی خواهد شد

علل ایجادکننده درد در ناحیه کمر یا ناحیه کمری خارجی به تدریج بر یکدیگر اضافه می شوند. به عنوان مثال، پس از کشش عضلات، فرد سعی می کند به نحوی راه برود یا حرکت کند که درد ایجاد نشود و یا از عضلات غیر دردناک استفاده نماید. در نتیجه، عضلات درگیر دچار کشیدگی و درد می شوند. کمردرد ممکن است به شکل حاد، تحت حاد، یا مزمن تظاهر کند.

به طور معمول علائم کمردرد طی ۲ تا ۳ ماه پس از شروع بهبود قابل ملاحظه ای پیدا می کنند. در تعداد چشمگیری از افراد، کمردرد، عودکننده است و شدت و ضعف پیدا می کند و در عده کمی مزمن می شود. کمردرد حاد ممکن است در اثر ضربه ای مانند تصادف رانندگی یا افتادن بر روی زمین روی دهد.