

کمر درد

کمر درد یکی از شایعترین دلایل مراجعه بیماران به پزشک و مصرف داروهای مسکن است. تقریباً ۸۰٪ مردم (از پیر تا جوان) حداقل یک بار در عمر خود کمر درد را تجربه کرده اند. در بعضی افراد این کمر دردها مکرر هستند و ممکن است حتی هرروز به سراغ آنها بیایند و در برخی افراد (مثلاً جوانترها) ممکن است درد کمر بعد از یک فعالیت سنگین (مانند جابجایی بار) یا کشش کمر (مثلاً بعد از خم شدن برای برداشتن یک خودکار) ایجاد شوند. این دردها گاه ناتوان کننده هستند و بیمار حاضر است هرکاری بکند تا از شر این ناراحتی خلاص شود.

علت کمر درد ها :

پارگی دیسک کمر، تنگی کانال نخاعی، ناپایداری و حرکت غیر عادی مهره های کمر لیز خوردن مهره ها. و یا بیماری های التهابی مانند آرتريت روماتوئید ، اسپوندیلیت آنکیلوزان. و یا تومورها و پوکی استخوان کشیده شدن و یا پاره شدن لیگامانها در اثر پیچاندن یا حرکت بدن در شرایط عدم آمادگی ، حاملگی و تومورهای لگن و گرم نکردن بدن در ورزش و انجام فعالیت سنگین ، پیچ خوردگی بیضه و سینوس پائینویدال در مردان و.....

روش های پیشگیری از ابتلا به کمر درد :

برداشتن اجسام سنگین به طور مناسب و استفاده از زانوها به جای کمر
تمرین منظم عضلات شکمی و پشتی ،اصلاح ساختار وضعیت بدنی مناسب ، کاهش وزن در موارد اضافه وزن استفاده از تشک های مناسب که در عمق سفت و در سطح نرم باشند ، استفاده روی صندلی با تکیه گاه و پشتی مناسب عدم مصرف دخانیات

راههای تشخیص کمر درد :

در فرایند تشخیص کمر درد می بایست به پزشک متخصص مراجعه نمود. روش های تشخیصی مختلفی برای تعیین علت کمر درد وجود دارد که برخی از آنها شامل :رادیولوژی ، سی تی اسکن ، سونوگرافی ، ام آر آی ، نوار عصب و عضله ، تستهای بالینی و از همه مهمتر تاریخچه بیماری



خودمراقبتی :

یخ و گرما :

در حوادث ناگهانی بهتر است ابتدا محل التهاب یا تورم را سرد نگه دارید و بعد از ۱-۲ روز محل را گرم کنید. البته این روش برای تمام موارد قابل توصیه نیست. در عین حال بعضی پزشکان معتقدند این روش تاثیر چندانی در فرآیند بهبودی ندارد و حتی ممکن است در اثر گرما و سرمای کنترل نشده به پوست و عضلات صدمه وارد شود.

وضع درست خوابیدن :

شما حدود یک سوم عمر خود را خواب هستید، بنابراین وضع صحیح خواب می تواند تاثیر زیادی در سلامت فقرات و دستگاه اسکلتی شما داشته باشد. جای خواب نباید زیاد نرم یا زیاد سفت باشد. قوسهای طبیعی در کمر و گردن باید حفظ شوند.

افرادی که به پهلو می خوابند بهتر است بالش کوچکی را بین دو زانوی خود قرار دهند. / افرادی که به پشت می خوابند، بهتر است بالش کوچکی را زیر زانوهای خود بگذارند. / افرادی که به شکم (دمر) می خوابند، باعث ایجاد فشار شدید بر فقرات گردن و کمر خود میشوند.



کمر درد "ویژه بیماران"



برونر سوارث

هندبوک آموزش به بیمار - ترجمه خدیجه نصریانی

تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۸/۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۸/۷

ID: SH-PE-Pa/۶۶-۰۱-۰۲/۱۰

تغذیه و کمر درد

اگرچه در موارد شدید کمر درد تغذیه نقش آنچنانی در رفع درد ندارد اما خوردن میوه ها و مواد غذایی که خواص ضد التهابی دارند میتواند به رفع التهاب ناشی از کمر درد کمک کرد.

سبزیجاتی مانند کلم برگ، بروکلی و اسفناج به رفع و کاهش التهاب ناشی از کمردرد می انجامد. همچنین خوردن آووکادو، مغزها، گوشت سفید، کاکائو و حبوبات نیز میتواند به کاهش کمردرد کمک کنند.

واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس: تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن: ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

۵

مصرف داروهای ضد التهابی و شل کننده عضلات و حتی آرامبخش به تجویز پزشک

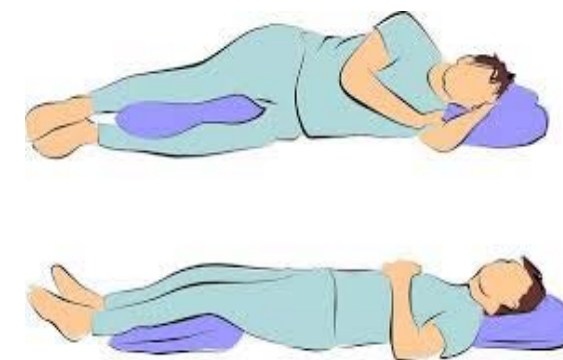
شاک ویو تراپی برای درمان اختلالهای مزمن تاندون ها و عضله ها، تسکین درد گردن و کمر

طب سوزنی و تحریک الکتریکی با طب سوزنی خصوصاً در دردهای سیاتیک اوزون درمانی کمردرد را کاهش میدهد

فیزیوتراپی کمر جز در کمردرد در بارداری در بقیه تمام انواع کمردرد تأثیر دارد

جراحی برای کمردرد فقط ۱۰٪ نیاز به درمان جراحی پیدا می کنند.

راه رفتن در آب، و شنا، یوگا و پیلاتس با توصیه پزشک



۴