



علل کمردرد و درمان

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر سید پوژیا شجاعی

(فوق تخصص مراقبتهای ویژه)

بازبینی بهار ۱۴۰۴ - بازبینی مجدد یکسال بعد

➤ طب سوزنی اگر توسط افراد مجرب و نه کسانی که فقط ادعای این کار را دارند انجام شود، می تواند با تحریک ترشح مواد کاهش دهنده درد از مغز و نخاع باعث کاهش درد شود. تحریک کننده های الکتریکی نظیر TENS نیز احتمالاً همین اثر را دارند.

➤ اقداماتی که تحت عنوان جا انداختن دیسک انجام می شود می تواند بسیار خطرناک باشد. اگر چه در دردهای حاد موثر است اما باید توسط فرد مجاز و مجرب و پس از بررسی کامل ستون فقرات و حصول اطمینان از بی خطری انجام شود.

➤ بطور کلی در زمانی که فرد، مبتلا به کمر درد حاد می باشد انجام ورزش می تواند ناراحت کننده باشد. بنابراین کلیه ورزشها را باید در زمانی انجام داد که درد حاد فروکش کرده باشد بهتر است ورزش های روزمره شما سبک باشد.

➤ ورزشهایی که با دومیدانی همراهند مانند انواع بازی با توپ برای مبتلایان به کمر درد مناسب نیستند.

➤ ورزشهای ویژه کمر درد باید توسط فیزیوتراپیست به شما آموزش داده شده و ادامه یابد. این ورزشها بطور عمده برای تقویت عضلات اطراف شکم و کمر بکار می آیند.

منبع:

www.drthomothysteel.com

www.drjho.com

www.neuroclinic.blogfa.com

7. بهترین ورزش برای شما، شنا در آبگرم، پیاده روی معمولی، ورزشهای ویژه برای تقویت عضلات کمر است.
8. از ورزشهایی که با خم و راست کردن زیاد کمر توام است اجتناب کنید.

9. کمر خود را از سرما حفاظت کنید.

10. جلسات مدیریتی نباید بیش از ۲ ساعت متوالی باشد. تنفس بین جلسات حتما باید به همراه برخاستن و راه رفتن با پذیرایی مختصر و بصورت سرپایی باشد. باید توجه داشت که سالیانه میلیونها ساعت کار فعال بدلیل حمله کمردرد از دست می رود. بنابراین مدیری خوب است که برای جلوگیری از این اتلاف و کاهش بهره وری، راه های مناسب پیشگیری از کمردرد خود و کارمندانش را بیابد.

11. از رانندگی طولانی مدت اجتناب کنید. همچنین صندلی شما به هنگام رانندگی باید متناسب باشد. برای دنده عقب رفتن از آئینه های بغل استفاده کنید.
12. وزن زیاد از عوامل کمر درد است.

13. آبستنی و زایمان مکرر بدون فاصله از عوامل اصلی کمر درد است.

کمر درد حاد چگونه درمان می شود

بسیاری از مواقع کمر درد با یک حمله حاد آغاز می گردد. گاه افرادی که سابقه کمردرد دارند و مدت‌ها رنج‌چندانی نبرده اند به ناگاه مبتلا به کمر درد شدید می گردند.

- در این هنگام درمان، استراحت مطلق و ماندن در رختخواب است.
- برای استراحت یک یا دو پتو در محل گرمی که در معرض سرما و باد سرد نباشد پهن کرده و یا روی تختی که کف آن تخته است روی یک تشک پنبه ای سفت بخواهید.
- خوابیدن باید به پهلو باشد به صورتی که باید پاها را به سوی شکم خود جمع کرده و یا به صورت رو به بالا (طاقباز) در حالیکه یک پتوی لوله شده را زیر زانوی خود قرار داده اید.
- نواحی دردناک باید توسط یک تشک برقی و یا کیف آب گرم، گرم نگه داشته شود. استفاده از داروهای ضد درد و ضد گرفتگی عضلات با نظر پزشک معالجتان کمک کننده است..
- بهتر است برای رفتن به دستشویی آرام از جا برخیزید. از مایعات و میوه تازه استفاده کنید تا برای دفع لازم به زور زدن زیاد نباشد. استفاده از دستشویی فرنگی بسیار بهتر است.

- برای تسهیل گردش خون در تخت خواب مچ پاها را حرکت دهید و عضلات ساق و ران را منقبض و منبسط نمایید.

- برای اجتناب از اتلاف وقت گوش دادن به نوار، تماشای تلویزیون و مطالعه در هنگام استراحت مطلق توصیه می شود.

- سعی کنید افسردگی به شما غلبه نکند.
- علاج کمردرد در غالب موارد به همین سادگی است در مواردی که استراحت منجر به کاهش چشمگیر درد نگردد بررسی بیشتر و شاید بستری شدن در بیمارستان الزامی باشد.
- توجه کنید: غالب داروهای ضد درد اثر تحریک کننده و خونریزی دهنده روی معده دارند. بدون مشورت با پزشک از هیچ دارویی استفاده نکنید. اگر درد شما با استراحت مطلق کاهش چشمگیری یافت از جای خود با احتیاط برخیزید و:

۱. کمر خود را با بستن یک شال خیلی محکم محافظت کنید.(شال باید کمی به شکم فشار وارد کند).
۲. کمر خود را همواره گرم نگه دارید.
۳. برای برداشتن اشیاء خم نشوید.
۴. هر نوع زور زدن ممنوع است.

در ادامه درمان علاوه بر احتیاط های لازم انجام فیزیوتراپی بسیار کمک کننده است.

۱. هرگز بصورت طولانی مدت ننشینید. برخاستن و قدم زدن به مدت چند دقیقه بعد از هر نشستن طولانی لازم است.

۲. از صندلی ثابت دسته دار با پشتی بلند جهت نشستن استفاده کنید.

۳. زیر میز خود یک چهارپایه برای قرار دادن پاها بر آن بگذارید.

۴. اگر ایستاده کار می کنید در یک جا نایستید. موقع کار یک چهارپایه باید به ارتفاع حدود ۲۰ سانتی متر زیر پای خود قرار دهید.

۵. برای برداشتن اجسام از ارتفاع از چهارپایه یا نردبان استفاده کنید.

۶. روی تشک سفت بخواهید.