

کمر درد

کمر درد یکی از شایع‌ترین علل مراجعه به مراکز درمانی است و به دلایل گوناگونی ایجاد می‌شود. بعضی از کمر دردها به علت ضربه‌ها، حرکت‌های نامناسب، ضعف عضلات کمر یا فشار بیش از حد به ستون فقرات ایجاد می‌شود.

این دسته از کمردردها نسبت به سایر کمر دردها شیوع بیشتری داشته و قابل پیشگیری هستند. اما گاهی علت‌های غیر حرکتی مثل بیماری‌ها، موجب کمر درد می‌شوند که در این صورت، برای درمان کمر درد، باید ابتدا بیماری درمان شود.

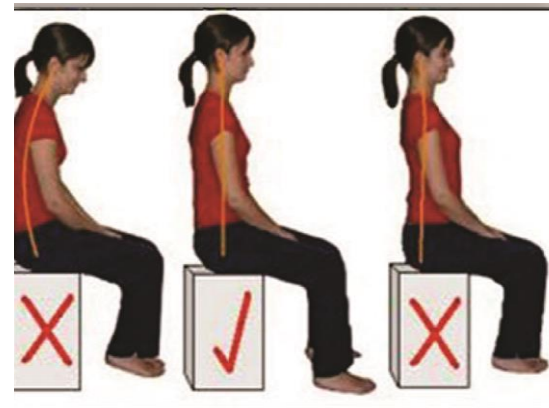
شایع‌ترین بیماری‌های که باعث کمردرد می‌شوند شامل:

- بیماری‌های التهابی
- بیماری‌های عفونی
- سرطانها
- مسمومیت با فلزات سنگین مثل رادیوم و بعضی از بیماری‌های داخلی است.
- بعضی از شغلها که احتیاج به نشستن طولانی مدت دارند، بد نشستن، بد ایستادن، قوز کردن و استفاده زیاد از عضلات کمر مثلاً هنگام بلند کردن اجسام سنگین، از علل ایجاد کمر درد محسوب می‌شوند.

اقدامات زیر در وضعیت‌های مختلف به شما کمک می‌کند تا به کمر درد مبتلا نشوید و یا درد خود را کنترل کنید:

وضعیت نشسته

زمانی که در وضعیت نشسته قرار دارید، کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید و زانوها را هم سطح لگن و یا کمی بالاتر قرار دهید.

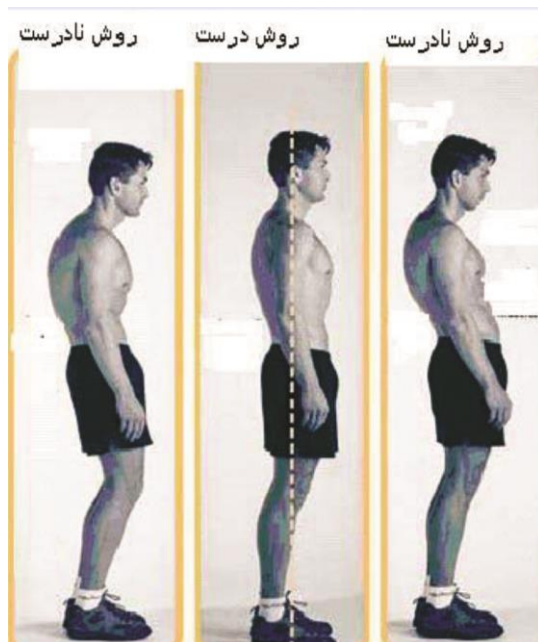


ستون فقرات و لگن شما هنگام نشستن باید در یک سطح باشند. از نشستن به مدت طولانی در یک وضعیت خودداری کنید. اگر مجبورید مدتی روی صندلی بنشینید، هر نیم ساعت برخیزید و راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید.

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

وضعیت ایستاده

هنگام ایستادن به جلو خم نشوید. گوشه‌ها، شانه‌ها و لگن باید در یک امتداد باشند و شکم را تو نگه دارید. از ایستادن طولانی مدت خودداری کنید و اگر مجبور به ایستادن هستید، مکرر وزن خود را روی پاها جابجا کنید و از کفش با پاشنه کوتاه استفاده کنید.





یامن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

توصیه برای پیشگیری از

کمر درد

کد محتوا: ۲۷۶

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

هنگام بلند کردن اجسام از زمین

به جای بلند کردن اجسام از زمین، حتی الامکان از راههای دیگر مثل هل دادن استفاده کنید. (هل دادن بهتر از کشیدن است).

هنگام برداشتن اجسام سنگین، زانوها را خم کرده و کمرتان را صاف نگه دارید، پاها را کمی از هم فاصله دهید.

از بلند کردن یک جسم سنگین و چرخاندن همزمان کمر جداً خودداری کنید. هنگام حمل جسم سنگین آن را نزدیک خود نگه دارید.



تهیه کننده: فرشته علی نسب "کارشناس پرستاری"
منبع: Essential of physical medicin &
Rehabilitation (Fourth edition 2019)"
Frontera"

مشاور علمی: دکتر سعید ابریشمکار "متخصص جراحی اعصاب"
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) خرداد ۱۳۹۹

اگر مجبورید به مدت طولانی بایستید، یکی از پاها را روی پله یا چهار پایه به بلندی ۲۰ سانتی متر قرار دهید و هر ۱۰ دقیقه جای پای خود را عوض کنید.

وضعیت خوابیده

در حالت دراز کش به پهلو، با مفاصل ران و زانو خمیده و یک بالش بین زانوها یا در حالت درازکش به پشت، با مفاصل زانو خمیده قرار بگیرید.

اگر به پشت می خوابید یک بالش زیر زانوها و یک بالش زیر کمر قرار دهید.

از خوابیدن روی شکم اجتناب کنید.

هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا به یک طرف بچرخید و با کمک دستها و سفت کردن عضلات شکم بنشینید، سپس از جا بلند شوید.

