

کمر درد یکی از درد های شایع اسکلتی – عضلانی در انسان می باشد که اغلب باعث زمین گیر شدن و تلف شدن نیروی انسانی می گردد، با رعایت نکات ساده زیر می توان تا حد زیادی از ایجاد و عود مجدد کمر درد جلوگیری نمود.

۱ – لباس پوشیدن : در هنگام پوشیدن یا در آوردن شلوار ، جوراب یا کفش نباید از کمر خم شوید . باید بخوابید یا به دیوار تکیه کنید و در حالی که کمر صاف است با خم کردن ران و زانو وضعیت مناسب را بوجود بیاورید. در صورت لزوم می توانید از وسایل کمکی مانند پاشنه کش با دسته بلند استفاده نمایید.

۲ – بلند کردن اجسام از روی زمین : برای بلند کردن اجسام از روی زمین می بایست با زانوهای خم شده ، نشسته و جسم را از روی زمین بلند کنید ، بطوریکه شکم را به سمت داخل ببرید و کمر صاف باشدو باید عضلات شکم را سفت نمایید. هرچه می توانید بار را به بدن خود نزدیک نمایید.



۳ – هل دادن و کشیدن اشیاء : در هنگام هل دادن و کشیدن اشیاء مانند استفاده از جارو برقی با جاروی تی شکل جهت شستن زمین ، باید دسته جارو تا حد ممکن به بدن نزدیک باشد ، گودی کمر را صاف کنید و شکم به سمت داخل باشد.

۴ – رانندگی کردن : زمان ورود به اتومبیل ابتدا باسن را روی صندلی قرار دهید و سپس پاها را وارد کنید .

هنگام رانندگی صندلی باید صاف باشد . فاصله مناسب از فرمان باید به اندازه ای باشد که اگر دست ها به صورت قیچی از روی یکدیگر عبور کنند راننده مجبور به حرکت به طرف جلو نباشد.



۵ – دستشویی رفتن : اگر مبتلا به کمر درد هستید از دستشویی ایرانی به هیچ وجه استفاده نفرمائید. به دلیل فشار زیادی که به ستون فقرات و زانوها در هنگام استفاده از دستشویی سنتی وارد میشود. امروزه پزشکان استفاده از این نوع توالت را به طور کلی برای افراد مبتلا به کمر درد ممنوع کرده اند . استفاده از توالت فرنگی تاثیر بسیار زیادی برای پیشگیری از کمر درد دارد.

۶ – سایر موارد:

الف) : برای خرید و حمل اجسام از چرخ دستی استفاده نمائید.
ب) : به ارگونومی یا همان تطابق محیط کار با بدن توجه فرمائید . مثلا وسائل را طوری قرار دهید که با کمترین مصرف انرژی بتوانید از وسائل استفاده کنید.

۷ – خوابیدن : همیشه از تشک سفت استفاده کنید ، به طوری که تشک در ناحیه کمر گود نشود . نحوه ی خوابیدن باید طاقباز یا به پهلو باشد. موقع طاقباز خوابیدن ، بالش کوتاه باشد در صورتی که هیچ ناراحتی یا دردی در زانو ندارید می توانید از بالش کوتاه در زیر زانو استفاده نمائید. در هنگام به پهلو خوابیدن یک بالش کوتاه در بین زانوهای خود قرار دهید. بهتر است هرگز روی شکم نخوابید و در صورت اجبار، باید یک بالش کوتاه زیر شکم خود قرار دهید .



۸ – قاعده نشستن

الف) اگر مجبور هستید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به بهانه های مختلف از جا برخاسته و راه رفته یا به بدن خود حرکات کششی دهید

ب) از صندلی مناسب با پشتی با زاویه حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه ، استفاده کنید و اگر صندلی تان محافظ قوس کمر ندارد، قوس کمر را با یک بالشک کوچک محافظت کنید.

ج) به جای چرخاندن کمرتان حین کار، از چرخش صندلی استفاده کنید.

د) وسایل مورد نیازتان را در دسترس خود روی میز بچینید تا برای استفاده از آنها مجبور به خم کردن کمرتان به جلو نشوید





یا من اسم دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

کمر درد و

راههای پیشگیری



کد محتوا: ۳۲۸

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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

۱۱- رعایت تناسب و تعادل بدنی

الف) اگر اضافه وزن دارید، بهتر است برای جلوگیری از کمر درد هم که شده وزن را کم کنید.

ب) کیف و کوله پشتیان را بی جهت سنگین نکنید.

ج) کفش مناسب و راحت با پاشنه ۳ سانتی متر یا کمتر به پا کنید.

د) اگر پوکی استخوان دارید با مصرف ویتامین D و کلسیم کافی طبق تجویز پزشکستان و ورزش کردن، آن را درمان کنید تا دچار شکستگی مهره نشوید.

۱۲- ورزش: یکی از کارهای بسیار مهم برای پیشگیری از کمر

درد ورزش است. همانطور که ذکر شد یکی از اجزاء مهم ساختمان ستون فقرات عضلات قائم نگهدارنده ستون فقرات هستند. هر چقدر بتوانیم این عضلات را تقویت نمائیم درپیشگیری از ابتلای به کمردرد موفق تر خواهیم بود.

ورزشهای مخصوص کمردرد بایستی توسط پزشک یا متخصص فیزیوتراپی به بیماران آموزش داده شود. شنا، پیاده روی در سطح هموار، راه رفتن در آب از ورزشهای بسیار مفید برای افراد مبتلا به کمردرد میباشد.

منبع: Therapeutic exercise Kisner 2007

تهیه کننده: شهناز شیبانی "کارشناس ارشد فیزیوتراپی"
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت خرداد ۱۳۹۹



۹- ایستادن و راه رفتن بدون کمر درد

اگر مجبورید مدت طولانی بایستید، یکی از پاها را روی یک پله یا چهارپایه به ارتفاع ۲۰ سانتی متر قرار دهید تا فشار کمتری به کمر وارد شود و هر ۱۰ دقیقه جای پاها را با هم عوض کنید.



در هنگام راه رفتن باید عضلات شکم را سفت کنید و گوشها را به موازات شانه ها قرار دهید. نکته مهم دیگر استفاده از کفش مناسب است (پاشنه کفش بهتر است دو سانتی متر ارتفاع داشته باشد) هرگز از کفش پاشنه بلند استفاده ننمائید.

۱۰- طرز صحیح خم شدن:

در هنگام خم شدن بایستی از زانو ها خم شده و کمر را صاف نگه داریم شانه ها صاف و در یک خط باشند و قوس به طرف جلو پیدا نکنند، پاها از هم فاصله کافی داشته باشند و شکم سفت باشد.

