



توصیه هایی برای مقابله با کمردرد (به بهانه روز جهانی تروما- کمردرد)

امروزه اکثر افراد میانسال جامعه با مشکل کمردرد مواجه هستند . فرقی هم ندارد کارمند باشند کارگر، ورزشکار یا خانه دار. همه به نوعی با این مشکل روبه رو هستند. پس تعجیبی ندارد روزی هم در تقویم به عنوان روز جهانی کمردرد نامگذاری شود.
۲۵ مه در مناسبت های بهداشتی و درمانی روز جهانی کمردرد نامگذاری شده است .

تعریف کمر درد

کمر درد یکی از شایعترین علل مراجعه بیماران به مراکز درمانی می باشد بطوریکه بعد از سرماخوردگی و ضربه های کوچک، کمر درد شایعترین بیماری در انسان است. کمر درد نخستین علت مراجعه بیماران به متخصصین ارتوپدی و جراحی مغز و اعصاب و بطور کلی کمر درد سومین علت مراجعه بیماران به پزشک می باشد .

کمر درد بیش از ۹۰ درصد افراد را در طول زندگی حداقل یکبار دچار می سازد و بیش از ۵۰ درصد از افراد بیش از یک مرتبه دچار آن کمر درد می شوند. علل بسیار متفاوتی می توانند سبب ایجاد کمر درد شوند. تقریباً در ۸۵ درصد از افرادی که برای کمر درد معاینه و بررسی می شوند علت خاصی پیدا نمی شود. کمردرد علاوه بر ایجاد ناراحتی های فردی سبب کاهش ظرفیت کاری، اتلاف وقت، غیبت از کار، افزایش هزینه های بهداشتی - درمانی و زیان های اقتصادی ناشی از پرداخت دستمزد به افراد مصدوم می شود.

اگر چه علت بروز کمردردهای گوناگون به طور کامل شناخته نشده است اما اکثر متخصصان پزشکی بر این باور هستند که ماهیت ۷۰ درصد کمردرد مکانیکی ناشی از عدم تحرک است و از شرایط نامناسب کار، وضعیت نادرست بدن و عوامل محیطی ناشی می شود. از جمله این فشارها می توان به راه رفتن و نشستن نامناسب، حرکات و فعالیت های غیرعادی یا بی تحرکی اشاره کرد که می توانند موجب بروز درد در بدن و ناتوانی جسمی شوند.

پژوهشگران دریافته اند می توان با راههای ساده با کمردرد مقابله کرد. بدن انسان مانند دستگاهی استثنایی عمل می کند که بر اساس میزان فشارها و وظایفی که به آن وارد و تحمیل می کنیم، خود را هماهنگ می کند.

از جمله این فشارها می توان به راه رفتن و نشستن نامناسب، حرکات و فعالیت های غیرعادی یا بی تحرکی اشاره کرد که می توانند موجب بروز درد در بدن و ناتوانی جسمی شوند. حدود ۸۰ درصد مردم آمریکا در مرحله ای از زندگی خود به کمردرد دچار می شوند و سالانه ۲۴ میلیارد دلار صرف درمان آن می کنند.

پژوهشگران اولین راه مقابله با کمردرد را اصلاح طرز راه رفتن و نشستن می دانند. دانستن روش صحیح بلند کردن اشیا و حمل آنها از موارد دیگر است. راه رفتن در مسیرهای مسطح تا جای ممکن به جای سراشیبی و سربالایی نیز در این مورد سودمند است. تقویت عضلات کمر با تمرینات جسمی نیز مهم است که انجام دادن حرکات کششی در ناحیه کمر و همچنین شانه ها و پاها توصیه می شود. راه رفتن و انجام دادن حرکات تمرینی سبک در آب نیز در بهبود کمردرد موثرند.

کارشناسان توصیه می کنند هر فردی بعد از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه نشستن از جایش بلند شود و حرکت کند. پژوهشگران ترک سیگار و تلاش برای کاهش وزن اضافی را نیز از راههای درمان کمردرد می دانند.

علل شایع کمر درد

نشستن نادرست:

کمر شما در یک وضعیت درست باید دارای یک خمیدگی کمی رو به جلو به نام لوردوز (گودی کمر) باشد. هنگامیکه خمیده می‌نشینید، این لوردوز صاف شده یا حتی بدتر از آن، برعکس می‌شود. این عدم خمیدگی رو به جلو در ستون فقرات شما می‌تواند باعث افزایش فشار بر دیسک‌های کوچک جذب کننده شوک در پشت شما شود. این افزایش فشار می‌تواند دیسک‌های شما را جابه‌جا کرده و منجر به کمر درد شود. فیزیوتراپیست شما می‌تواند برای کاهش، از بین بردن یا جلوگیری از کمردرد، روش درست نشستن را به شما بیاموزد.

خم شدن مکرر به جلو:

اگر شما زمان زیادی را صرف انجام کارهای تکراری کنید که به خم شدن به جلو نیز دارند، ممکن است فشار زیادی بر ستون فقرات‌تان وارد کنید و این می‌تواند یکی از علل درد شما باشد. یادگیری خم شدن صحیح از زانوها برای جلوگیری از وارد آمدن فشار روی ستون فقرات شما می‌تواند به کاهش کمر درد‌تان کمک کند.

بلند کردن اجسام سنگین:

کارهایی که مستلزم بلند کردن اجسام سنگین هستند، می‌توانند فشار قابل توجهی بر ستون فقرات شما وارد سازند. این فشار می‌تواند منجر به کشیدگی عضلانی شود و همچنین فشار وارده بر دیسک‌های بین مهره‌ای شما را افزایش دهد. این فشار می‌تواند باعث کمر درد یا سیاتیک شود. برای کنترل یا پیشگیری درد شما، یادگرفتن روش درست بلند کردن اجسام ضروری است.

تروما:

گاهی اوقات تروما ممکن است علت درد کمر شما باشد. کاملاً واضح است که یک سقوط، تصادف ماشینی یا آسیب دیدگی در طول فعالیت‌های ورزشی، همه می‌توانند باعث کشیدگی عضلات کمر شما شوند. در حالیکه فیزیوتراپی می‌تواند به کاهش درد کمر شما بعد از تروما کمک کند، اما همیشه ایده‌ی خوبی است که بعد از یک حادثه آسیب‌زا، با پزشکتان مشورت کنید تا مطمئن شوید که هیچ‌گونه آسیب دیدگی مهمی باعث درد‌تان نمی‌شود.

بیماری‌های دژنراتیو:

گاهی اوقات بیماری‌های دژنراتیو که نتیجه طبیعی پیری هستند، ممکن است باعث درد کمر شما شوند. بیماری‌هایی مانند تنگی کانال نخاعی، آرتروز یا بیماری دژنراتیو دیسک، همه می‌توانند باعث درد شوند. بیماری‌های مادرزادی مانند اسپوندیلولولیستری یا اسکولیوز نیز می‌توانند باعث کمر درد شما شوند. برای بسیاری از مشکلات دژنراتیو پشت، ثابت شده که حرکت و ورزش در درمان این شرایط مؤثرند. مراجعه به فیزیوتراپ می‌تواند به شما کمک کند که ترتیب درست تمرینات پشت را برای وضعیت خاص تان مشخص کنید.

فرایندهای بیماری غیر مکانیکی:

گاهی اوقات فرایندهای بیماری غیر مکانیکی مانند سرطان، سنگ کلیه یا یک تومور ممکن است باعث کمر درد شوند. این علائم معمولاً (نه همیشه!) با علائم دیگری مانند کاهش وزن ناگهانی، تب یا احساس ناراحتی همراه هستند که یک علت غیر مکانیکی از درد شما را نشان می‌دهد. این بیماری‌ها نادر هستند اما ممکن است اتفاق بیفتند، بنابراین اگر کمر درد شما برای بیش از چند هفته پس از شروع درمان فیزیوتراپی همچنان ادامه داشت، مراجعه به پزشک به منظور رد کردن احتمال یک مشکل ترسناک، ضروری است.

فیزیوتراپی می‌تواند کمک کند اگر شما به‌طور ناگهانی دچار کمردرد شدید، مراجعه به فیزیوتراپ می‌تواند به شما کمک کند اقدامات صحیحی که برای مدیریت درد حادثان باید انجام دهید را مشخص کنید. فیزیوتراپ شما برای کمک به تعیین علت احتمالی دردتان باید قادر باشد سبک زندگی، حرکات و تاریخچه کلی پزشکی شما را تجزیه و تحلیل کند.

با فهمیدن علت کمر دردتان، شما می‌توانید برای تغییر دادن روش بلند کردن اجسام، پوسچر یا عادات خم شدن تان که ممکن است مانع درمان کامل کمر دردتان شود، قدم‌های لازم را بردارید. همچنین ممکن است یاد بگیرید انجام کارهایی که مانع بهتر شدن کمر دردتان می‌شوند را متوقف سازید.

به یاد داشته باشید که اگر کمر درد شما چند هفته پس از شروع درمان، بهتر نشد یا با احساس ضعف در پاها، تغییرات در عادات روده‌ای یا مثانه یا کاهش وزن بدون دلیل همراه بود، مراجعه به پزشک تان برای دریافت درمان مناسب برای وضعیت شما ضروری است.

انواع کمر درد

کمر درد از نظر ماهیت درد به سه دسته تقسیم می شود:

۱- کمر درد گذرا : دردی ناگهانی و شدید در ناحیه کمر، این نوع کمر درد ناشی از انجام حرکات نامناسب و یا کشیدگی بیش از حد ستون فقرات است. هر چند که این کمر درد گذرا است اما هیچگاه نباید کم اهمیت شمرده شود، چرا که میتواند خطراتی برای عود مجدد آن باشد و سریعاً باید جهت جلوگیری از تکرار کمر درد اقدام شود.

۲- کمر درد حاد : یک درد حاد در ناحیه کمر است، این نوع کمر درد در اثر قرار گرفتن در وضعیتهای غلط، خم شدنهای مکرر و به مدت طولانی و یا ضربه به ستون فقرات کمری ایجاد می شود. کمر دردی که کمتر از یکماه از شروع آن می گذرد را حاد می نامند.

این نوع کمر درد نشانه وقوع آسیب بافتی بوده و بدرجات مختلفی در فرد ایجاد ناتوانی می کند. هر چند که آسیب کوچک باشد ولی باید مراقب بود و از تکرار آن جلوگیری کرد. برای این منظور در وهله اول باید درمان علامتی جهت کنترل درد انجام شده و سپس در مورد بهبودی کامل اقدام و تمامی فعالیتهای طبیعی ستون فقرات را به شکل اولیه خود بازگرداند.

۳- کمر درد مزمن : کمر دردی که بیش از یکماه از بروز آن می گذرد را کمر درد مزمن می نامند. کمر درد مزمن در واقع در اثر عدم درمان و یا مقاومت به درمان کمر درد حاد ایجاد می گردد.

بدیهی است که درمان به موقع و مناسب کمر درد حاد، همواره درد مزمن را به حداقل می رساند، درد مزمن کمر باید به عنوان یک علامت جدی تلقی شده و کلیه معاینات بالینی و آزمایشات پاراکلینیکی جهت بیماریهای سیستمیک انجام گردد. به هر صورت درد کمر مستلزم یک بررسی دقیق و درمان مناسب توسط گروهی درمانگر، متشکل از پزشک، متخصص فیزیوتراپی، متخصص روانپزشکی و ... میباشد.

انواع درد کمر

۱- درد موضعی : درد موضعی، دردی است که در اثر آسیب وارده به ناحیه کمر ایجاد شده و در همان منطقه احساس می گردد و معمولاً "فرد قادر به درک محل دقیق آن است.

۲-درد راجعه : عبارتست از دردی که از یک ناحیه به ناحیه دیگر سرایت می کند. همه کمر دردها لزوماً به دلیل ناهنجاری ستون فقرات نیستند، بلکه می توانند بدلیل ضایعات احشایی باشند که درد آنها به ناحیه کمر ارجاع می شود. در نتیجه، بررسی و معاینه بالینی دقیق این مناطق توسط پزشک ضرورت دارد.

۳-درد انتشاری : غیر از درد انتشاری عصب سیاتیک که در بالا توضیح داده شده، ممکن است درد، منشاء عصب سیاتیک نداشته باشد و از نقاط دیگر به مسیر این عصب انتشار یابد. مهمترین منشاء دردهای انتشاری عبارتند از : مفاصل بین مهره ای، رباطهای مربوطه، رباطهای خلفی که مهره های کمری را به یکدیگر متصل می کنند و بالاخره عضلات اطراف آنها و عضلات ثبات دهنده لگن.