

## چگونه کمر درد را کنترل کنیم؟

کمر درد، یکی از شایع ترین علل مراجعه به مراکز درمانی است و به دلایل گوناگونی ایجاد می شود.

اکثر کمر دردها به علت فشار بیش از حد به ستون فقرات، حرکت های نامناسب، ضربه ها یا ضعف عضلات کمر ایجاد میشود، این دسته از کمر دردها شیوع بیشتری دارند و قابل پیشگیری هستند.

اما گاهی علت های غیر حرکتی مثل بیماریها، موجب کمر درد می شوند که در این صورت، برای درمان کمر درد، باید ابتدا بیماری درمان شود.

از جمله بیماری هایی که باعث کمر درد می شوند، شامل بیماری های التهابی، بیماری های عفونی، سرطانها، مسمومیت با فلزات سنگین مثل رادیوم و بعضی از بیماری های داخلی است.

بعضی از شغلها که نیاز به نشستن طولانی مدت دارند، بد نشستن، بد ایستادن، قوز کردن و استفاده زیاد از عضلات کمر مثلا هنگام بلند کردن اجسام سنگین، از علل ایجاد کمر درد محسوب می شود.



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

به منظور کم کردن اسپاسم عضلات، افزایش گردش خون و تسکین درد از ماساژ بافت نرم به آرامی استفاده کنید.

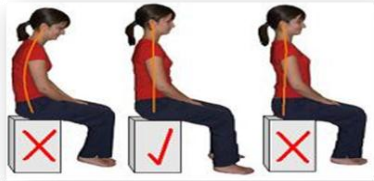
کاهش وزن را پیگیری کنید. از ایستادن و راه رفتن به مدت طولانی بپرهیزید. از کارهایی که در وضعیت خم شده به جلو انجام می گیرند اجتناب نمایید. از پله بالا و پایین نروید.

دارو: از مسکن، آرام بخش، داروهای ضد التهاب

استروئیدی و غیر استروئیدی استفاده می شود.

## وضعیت نشسته:

زمانی که در حالت نشسته قرار دارید، کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید و زانوها را هم سطح لگن 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. گوشها، شانه ها و لگن باید

در یک امتداد باشند و شکم را تو نگه دارید.



مجمع یارستانی امیراعلم

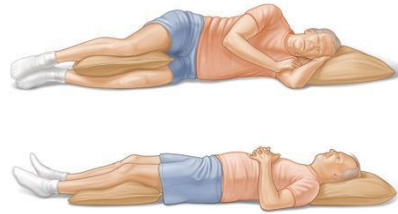
Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

آیا شما هم به

# کمر درد

مبتلا هستید؟



از خوابیدن روی شکم اجتناب کنید. یک تخته محکم زیر تشک خود قرار دهید.

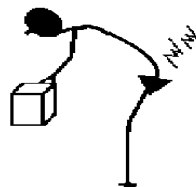
هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا به یک طرف بچرخید و با کمک دستها و سفت کردن عضلات شکم بنشینید، سپس از جا بلند شوید.

## هنگام بلند کردن اجسام از زمین:

بلند کردن اجسام سنگین، هل دادن و کشیدن آنها مناسب نیست.

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

روش نادرست



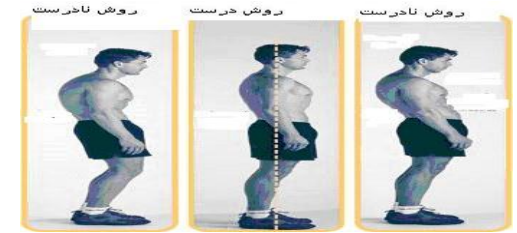
روش درست



از بلند کردن یک جسم سنگین و چرخاندن همزمان کمر جداً خودداری کنید.

هنگام حمل جسم سنگین آن را نزدیک بدن نگه دارید.

از ایستادن طولانی مدت اجتناب کنید و اگر مجبور به ایستادن هستید، مکرر وزن خود را روی پاها جابجا کنید و از کفش با پاشنه نسبتاً کوتاه استفاده کنید.



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 درازکش 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 سر خود قرار دهید.