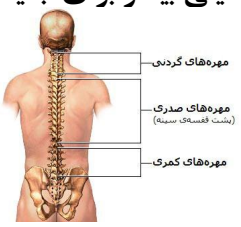


کمردرد مشکلی بسیار شایع میان مردم است. کمردرد، شایع است، دردناک استهزینه دارد و به هرحال مسئلهی بسیار مهمی است. نیمی از کمردردهای تازه و حاد در کتر از یک هفته رفع میشوند و سه چهارم آنها در عرض یک ماه برطرف میشوند.

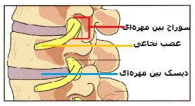
کمر در حالت طبیعی
مانند همهی قسمتهای بدن، کمر نیز ساختمانی پیچیده دارد. استخوانهای پشت شما شامل 24 مهره است که بین هر دو مهره یک ساختمان غضروفی به نام دیسک بین مهرهای قرار دارد. این دیسک فشار وارد بر ستون فقرات را جذب میکند. هر دیسک یک هسته دارد که به وسیلهی یک بافت فیبروز احاطه شده است. اعصاب نخاعی از سوراخهای بین مهرهای خارج میشوند. این اعصاب فرمان حرکت را به عضلات میرسانند و پیامهای حسی را از اعضا به نخاع و مغز میآورند.

دستهای از رباطهای قوی و محکم، مهرهها را در کنار هم نگه میدارد. در دو طرف ستون فقرات، عضلات گسترده شدهاند تا حمایتی بیشتر برای جایگاه مهرهها به وجود آید.





عضلات بین مهره ای



ساختمان مهره ها، دیسک و اعصاب نخاعی

علت کمردرد چیست؟

علل زیادی برای کمردرد وجود دارد، اما شایعترین علل آن بدین شرح استد:

- بیرون زدگی دیسک بینمهرهای

- تحت فشار قرار گرفت عصب

- سیاتیک

- آرتریت (التهاب مفصلی)

- کشیدگی یا انقباض عضلات

نشستن در حالت نامناسب، سفتی عضلات و تراز و شکل غیرطبیعی ستون فقرات از دیگر علل کمردرد هستند. مشکلات مهم

دیگری مانند پوکی استخوان، شکستگیهای فشارنده، تومورها و عفونتها عللی ناشایعتر هستند. گاهی علت دقیق کمردرد

مشخص نمیشود!

چه زمانی کمردرد جدی است؟

درد از این نظر که فرد را آزار میدهد، همیشه مهم است، اما هر دردی لزوماً نشانهی یک مشکل پزشکی مهم یا عمده نیست.

اگر شما یک کمردرد معمولی میتوانید خودتان مرافبتهای لازم را انجام دهید. اما اگر یکی از علایم هشدار دهندهی زیر

وجود داشته باشد، باید بدون معطلی به پزشک مراجعه کنید:

علایم هشدار دهنده در کمردرد

- شروع کمردرد قبل از 20 سالگی و بعد از 55 سالگی

- کمردرد به دنبال فاصلهی کمی از وارد شدن یک آسیب یا ضربه مانند تصادف با موتور یا اتومبیل، افتادن یا آسیبهای ورزشی

- انتشار درد به سمت پاها به خصوص اگر همراه با موارد زیر باشد:

کرختی یا کاهش حس

ضعف یا کاهش قدرت عضلات

اختلال کنترل ادرار یا مدفوع

- درد مداومی که با حرکت تغییر نمیکند.

- درد در قسمت فوقانی کمر یا پشتِ قفسهی سینه

- دردی که شبها یا هنگام دراز کشیدن، بدتر میشود.

- تب بدون علت مشخص (تب بالای 3/38 درجه سانتیگراد)

- کاهش وزن بدون علت مشخص (5/4 کیلوگرم و بیشتر)

- وجود تشخیص قبلی در مورد سرطان یا بیماریهای مهم دیگر

- استفاده از داروهای کورتونی و داروهای دیگری که سیستم ایمنی را تضعیف میکنند.

- سابقهی سوء مصرف مواد

آیا داروها در کمردرد کمک کننده هستند؟

داروها بهبودی را تسریع نمیکنند اما میتوانند درد را کاهش دهند و کمک کنند که شما راه بروید و حرکت کنید. برای یک

کمردرد معمولی استراحت کافی است و نیاز به داروهای نسخهای نیست. میتوانید از مسکنهای سادهای مانند استامینوفن

استفاده کنید. درست است که مسکنهای ساده قویتر از دیگر داروها نیستند، ولی در عوض عوارض جانبی کمتری هم دارند.

در صورت نیاز به مصرف مقادیر بیشتر مسکنهٔ با پزشک یا دکتر داروساز مشورت کنید. اغلب پزشکان ضدالتهابهای

غیراستروئیدی مانند ناپروکسن، ایبوپروفن و ... را در مرحلهی بعد توصیه میکنند. برای دردهای شدیدتر باید از پزشک

بخواهید داروهای دیگری برایتان تجویز نماید.

آیا گرفتن عکس ساده یا هر تصویربرداری دیگری لازم است؟

اگر کمر درد شما بیش از 4-6 هفته طول بکشد، ممکن است پزشک بررسیها و آزمایشات بیشتری انجام دهد، مانند؛ عکس، آزمایش خون و ادرار. معمولاً به آزمایشات بیشتری نیاز نیست. سیتیاسکن تنها زمانی که به بررسی جزئیات بیشتری نیاز باشد و انجام MRI ممکن نباشد، انجام میشود. MRI برای کمردردهای ساده ضروری نیست، اما برای بیمارانی که علایم هشدار دهنده دارند یا کمردردشان شدید است یا طول کشیده، لازم است. گاهی که پزشک با معاینه به وجود بیرونزدگی دیسک شک میکند، میتواند انجام MRI را درخواست کند.

آیا درمانهای دیگری برای کمردرد وجود دارد؟

اغلب کمردردها با مراقبت خود شخص، درمانهای حمایتی و ساده، برطرف می شود؛ اما برخی افراد به علت مزمن شدن

کمردرد یا شدید بودن آن نیاز به درمانهای اضافهتری دارند. فیزیوتراپی و برنامههای بازتوانی میتوانند بسیار کمک کننده

باشند. اگر فیزیوتراپی مؤثر نباشد، ممکن است پزشک از تزریق کورتون در محل درد استفاده نماید. در صورت نیاز،

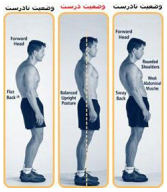
«جراحی» نیز قابل انجام است و حتی گاهی جراحی در مواردی که علایم هشدار دهنده وجود دارد؛ فوریتی است! اما در

بقیه موارد میتوان صبر کرد. اگر علت کمردرد بیرون زدگی دیسک بینمهرهای باشد، جراحی مناسبترین روش است.

چگونه میتوان کمر را در حالت سلامت نگه داشت؟

ورزش کنید تا کمر خود را انعطافپذیر و عضلات پشت و شکم خود را قوی کنید. درست نشستن، ایستادن، راه رفتن و

خوابیدن امری بسیار مهم است.



مقایسهی وضعیت درست و نادرست در ایستادن و راهرفتن



درست نشستن

مسئلهی مهم دیگر، درست بلند کردن اشیاء است. وقتی میخواهید شیء به نسبت سنگینی را بلند کنید، آن را نزدیک به بدن خود قرار دهید، از زانو خم شوید و پس از گرفتن صحیح شیء، با باز کردن زانوها بلند شوید. به این شکل، شما در واقع به جای فشار وارد کردن به کمر، از پاهای خود کمک میگیرید.



درست بلند کردن اشیاء



درست نشستن مقابل رایانه

بهترین راه پیشگیری از کمردرد آن است که کُلِ بدن خود را سلامت نگه دارید. ورزش کلید سلامتی است. افراد

فعالی که تناسب اندام دارند، کمتر از افراد کم تحرک که بدنی نافرم دارند، به کمردرد مبتلا میشوند. شنا، پیادهروی و

دوچرخه سواری به خصوص برای کسانی که سابقهی کمردرد دارند، ورزشهایی مناسب و مفید هستند. رژیم غذایی مناسب

و سالم به وسیلهی جلوگیری از افزایش وزن، به پیشگیری از کمردرد کمک میکند.

نکات کلی

چون کمردرد مشکلی شایع است، مسئلهای جالب توجه برای مردم و پزشکان است. با انتخابهای موجود از زبان متخصصان و

کارشناسان به خوبی گوش دهید و سپس تصمیم بگیرید که کدام انتخاب برای شما بهترین است. برای اغلب مردم بهتر است

که خودشان پس از آموزش توسط پزشک، برنامهریزی کرده و مراقبتهای لازم را انجام دهند. به هرحال شما همیشه باید به

بدن خود توجه کنید که با بروز علایم جه مشکلی را بیان میکند! مراقب علایم هشدار دهنده باشید. از پزشک خود بخواهید

که مراقبتها و نکات لازم را به شما آموزش دهد.