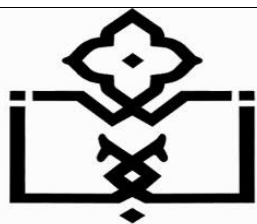


استراتژی های مربوط به درمان و پیشگیری کمر درد حاد : پیشگیری : * ورزش و کاهش وزن برحسب نیاز و طبق دستور رژیم متعادل برای رسیدن به وزن ایده ال * اجتناب از پوشیدن کفش پاشنه بلند * پیاده روی روزانه و بتدریج مسافت آن افزایش داده شود. * اجتناب از پریدن و فعالیتهای پرشی * کشش برای افزایش انعطاف پذیری و انجام ورزشهای تقویت عضلات مکانیک بدن : * رعایت وضعیت صحیح بدن و پرهیز از چرخش بدن * هل دادن اجسام بهتر از کشیدن آنها است . * در هنگام بلند کردن اشیاء آنها را نزدیک به بدن خود نگه دارد. * زانوهایش را خم و عضلات شکم را سفت کند. * زیاد به جلو خم نشود. * پاهایش را با فاصله قرار دهد.	تشخیص : معاینه بالینی ؛ پرتو نگاری از ستون مهره ها ، سی تی اسکن ، ام آر آی ، و ... تدابیر طبی : بیشتر کمردردها خودمحدود شونده هستند وبا داروهای ضد درد ، استراحت ، آرامش و کاهش فشارهای روحی در عرض 4 هفته بهبود می یابند. داروها طبق تجویز پزشک برای کنترل درد استفاده می شود. گرما و یا سرما درمانی معمولا سبب تخفیف علائم میشود. مداخلات غیر دارویی برای کمردرد مزمن شامل ورزش درمانی ، ماساژ و یوگا ، طب سوزنی است که در درمان کمردرد حاد کاربرد ندارند.	کمر درد ؛ پس از انواع بیماریهای دستگاه تنفسی فوقانی ، دومین علت مراجعه به پزشک است. بیشتر کمردردها بر اثر یکی از عوامل زیر هستند : کشش حاد عضلات کمری ، ضعف عضلات کمری – خاجی ، بیماریهای دیسک بین مهره ای و طول نامساوی اندامهای تحتانی ، افسردگی.و فشارهای روحی ، چاقی. کمر درد در بیماران سالمند ممکن است بعلت شکستگی های مهره ای ناشی از پوکی استخوان ، و تنگی کانال ستون فقرات باشد . اختلالات کلیه ، بیماریهای لگن و تومورهای پشت نیز میتوانند باعث کمردرد شوند. علائم بالینی : بیمار از درد حاد (درد کمتر از 3 ماه) یا مزمن کمر(درد بیش از 3 ماه) و خستگی شکایت میکند. گاهی اظهار میکند که درد بطرف پایین پایش انتشار می یابد. که نشان دهنده درگیری ریشه های عصبی است. راه رفتن بیمار ، حرکت ستون مهره ها ، رفلکسها ؛ طول اندامهای تحتانی ، قدرت حرکتی و حس پا ممکن است دچار اختلال شوند. گاهی در معاینه بالینی مشاهده میشود که عضلات کنارمهره ای دچار اسپاسم شده اند(افزایش تون عضلات پشت) در این حالت گودی کمر کاهش می یابد و ممکن است ستون فقرات شکل غیرطبیعی بخود بگیرد.
--	--	--



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

کمر درد



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران 02435368200 بخش

بله



خیر



بله



خیر



منبع : برونر سودارث 2018

با تایید دکتر کی سان مودنی متخصص جراحی
مغز و اعصاب

تعدیل کار و اصلاح شغل :

*اصلاح محیط کار بطوری که فشاری بر روی کمر وارد
نشود.

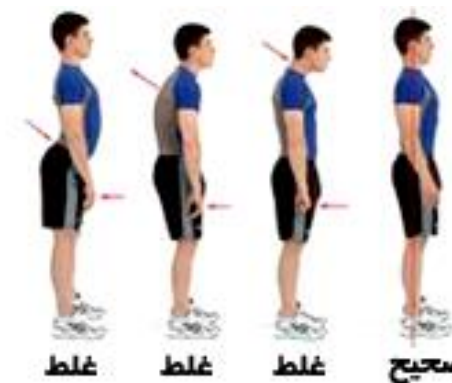
*اصلاح ارتفاع صندلی یا میز کار .

*استفاده از وسیله حمایتی برای کمر در صندلی

*پرهیز از ایستادن ب مدت طولانی وانجام دادن کارهای
تکراری .

*اجتناب از خم شدن ، چرخیدن و یا بلند کردن
اجسام سنگین.

*پرهیز از کار با ارتعاش مداوم .



پنجابستان
الغدير