

نکته



پیشگیری از کمر درد

مواردی که برای پیشگیری از کمر درد باید رعایت شود

- هنگام ایستادن، راه رفتن و بخصوص نشستن پشت شما کاملاً راست باشد (سر خود را بالا گرفته، شکم را به داخل کشیده و قفسه سینه را در حالت استراحت قرار دهید).

- هنگام ایستادن و راه رفتن، انگشت پاها تا حد امکان به سمت جلو قرار گرفته و بیشتر وزن روی پاشنه‌ها تحمیل شود. وزن خود را به‌طور مساوی بر روی هر دو پا تقسیم کنید، هرگز به عقب خم نشوید.

- خانم‌ها حتی‌الامکان از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند خودداری کنند.

- هنگام نشستن در خانه، محل کار یا ماشین باید پشت‌تان به جایی تکیه داشته باشد در این هنگام حوله‌ای را لوله کنید و در ناحیه کمری قرار دهید و با یک بالش کوچک استفاده کنید. در صورت امکان در حالت نشسته یک پا هر دو زانو بالاتر از سطح ران‌ها قرار گیرد. این مسئله مخصوص در هنگام رانندگی (با جلو کشیدن صندلی راننده) یا هنگام نشستن در اتومبیل به عنوان مسافر اهمیت دارد.

- اجسام را به‌طور صحیح از زمین بلند کنید. بلند کردن اشیاء باید به نحوی باشد که فشار ناگهانی و شدید به کمر وارد نکند. صحیح بلند کردن، یعنی با حفظ راستای ستون فقرات از زانو و عضلات قوی با استفاده کردن. اگر شیء مورد نظر وزن زیادی دارد، از بلند کردن آن خودداری کنید و از دیگران کمک بگیرید. اگر باید چیزی را بلند کنید، آن را به تنه خود نزدیک کنید، تافشار وارده بر کمرتان حداقل شود و هرگز باز را از ناحیه کمر به بالا نبرید.

- حتماً تخت راحتی داشته باشید، طاق باز و با زانوهای خم بخوابید یا به پهلو خوابیده و یکی از دو زانو را خم کنید و از یک بالش بین زانو‌ها استفاده کنید. اگر هر روز با کمر درد از خواب بلند می‌شوید، احتمالاً تخت خیلی سفت یا خیلی نرمی دارید. هرگز به روی شکم نخوابید. اگر چاره‌ای جز خوابیدن روی شکم ندارید، از یک بالش زیر ناحیه لگن استفاده کنید. برای خوابیدن، لبه تخت بنشینید و از پهلو بخوابید و برای بلند شدن، به پهلو چرخیده، با کمک دست‌ها بلند شوید.

- اگر کارهایی مانند باغبانی انجام می‌دهید که مستلزم به جلو خم شدن است، بعد از پنج دقیقه بایستید. همچنین می‌توانید کمی به عقب خم شوید. در این صورت تمامی اعضای که مدتی در اثر به جلو خم بودن تحت فشار بوده‌اند کشیده می‌شوند و شما احساس راحتی می‌کنید.

- از چاقی پرهیز کنید. یک رژیم غذایی متنوع و متعادل که شامل مقادیر زیادی میوه و سبزیجات تازه است، برای خود در نظر بگیرید. مصرف انواع چربی، شیرینی و نمک را کم کنید.

- از کشیدن سیگار اجتناب کنید. زیرا سیگار خطر پوکی استخوان را افزایش داده و نیکوتین موجود در سیگار از طریق تداخل با مواد غذایی به دیسک‌های مهره‌های کمری آسیب می‌رساند.

- برای جلوگیری از خشکی پشت، مرتب ورزش کنید. پیاده‌روی، شنا و غیره به شما کمک خواهد کرد. (اگر پیاده‌روی یا دویدن را انتخاب کردید کشش مناسب به پا کنید) در این موارد سخت‌گیری نکنید. مقدار ورزش را به تدریج افزایش دهید. ۵ دقیقه نرمش روزانه بهتر از یک ساعت و یک‌بار نرمش در هفته است.

- وزن خود را در محدوده سالم کنترل کنید. اضافه وزن باعث اعمال فشار بر روی ستون مهره‌ها و کمر می‌شود.

- بهبود وضعیت بدن نقش اساسی در پیشگیری از کمر درد دارد. روش ایستادن، نشستن و بلند کردن اجسام بر روی سلامت مهره‌ها تأثیر گذار است.



گفت‌وگو

کمر درد یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که باعث ضعف و ناتوانی انسان می‌شود. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که بیش از ۸۵ درصد از مردم دنیا این درد را تجربه کرده‌اند. کمر درد از مهم‌ترین دلایل غیبت از کار بعد از سرماخوردگی، دومین دلیل عمده مراجعه به پزشک و سومین دلیل جراحی‌ها و چهارمین

بی‌تا مهدوی

روشنفکر

دکتر محمد دینداری، ارتوپد در مورد کمر درد به «آتیه نو» می‌گوید: «کمر درد یک بیماری تک‌علتی نیست بلکه نشانه‌ای از چند بیماری است. این درد که معمولاً به دلیل آسیب‌های عضلانی، استخوانی و اعصاب ایجاد می‌شود در ۸۵ درصد موارد بعد از حدود دو ماه خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کند. این در حالی است که پیشگیری از این بیماری راحت‌تر از درمان آن است.» او می‌افزاید: «از علل مهم کمر درد می‌توان به ضعف عضلات شکم، ضعف یا انعطاف‌ناپذیری عضلات متصل به ستون فقرات، سفت شدن عضله پشت ران، انحنای بیش از حد ستون فقرات به طرف جلو، تومور، تنگی کانال نخاعی، فتق دیسک کمر، لغزش مهره و آرتروز اشاره کرد.» این ارتوپد یادآوری می‌کند: «معمولاً درد در ناحیه شکم، لگن و قفسه سینه نیز ممکن است به شکل کمر درد بروز کند که در این صورت به آن درد انتشاری گفته می‌شود؛ از جمله درد آپاندیسیت، عفونت کلیه، کیست تخمدان، بارداری معمولی و بارداری خارج از رحم. علائم درد سیاتیک (دردی که در طول عصب سیاتیک که از پایین کمر به ران‌ها و باسن منشعب شده و تا پایین پا ادامه دارد) نیز به علت تحریک ریشه عصب در اثر فشار دیسک بیرون‌زده بین‌مهره‌ای به وجود می‌آید. در این موارد کمر درد حالتی تیز و برنده دارد، طوری که ناحیه‌بخصوصی را کمرخت می‌کند و درد گاهی تا انگشت‌ها هم انتشار پیدا می‌کند. این حالت در جوانان معمولاً به دنبال انجام کارها و ورزش‌های سنگین اتفاق می‌افتد.»

انواع کمر درد

این پزشک در مورد انواع کمر درد می‌گوید: «کمر درد به سه گروه تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از کمر دردهای خطرناک، کمر دردهایی که باعث بیدار شدن بیمار از خواب می‌شود و کمر دردهایی که به دنبال ضربه دیدن و افتادن به زمین به وجود می‌آید و در صورتی که همراه با تب، بی‌اشتهایی و کاهش وزن باشد، بیمار هر چه سریع‌تر

تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به کمر درد



کمر درد مشکل رایجی است، اگر چه معمولاً به بیماری یا آسیب جدی مربوط نمی‌شود اما مشکلات گوارشی و یبوست به عنوان یک عامل شایع در ایجاد کمر درد مطرح است. این در حالی است که تنها با دنبال کردن چند تغییر ساده در رژیم غذایی کمر درد قابل پیشگیری است. مواد غذایی مناسب برای کمر درد عبارت‌اند از:

اسیدهای چرب امگا ۳

غذاهای حاوی چربی امگا ۳ به کاهش التهاب مربوط به بعضی از انواع آرتروز کمک می‌کنند. این اثرات در مقایسه با دارو خفیف است. چربی‌های امگا ۳ دارای عوارض جانبی اندکی هستند و از مزایای سلامتی دیگری مانند کاهش بیماری قلبی برخوردار هستند. غذاهای غنی از چربی‌های امگا ۳ شامل ماهی، ماهی‌های روغنی مانند سالمون و ساردین هستند که مقادیر بیشتری چربی امگا ۳ دارند. سویا و روغن سویا، روغن کانولا (کلزا)، گردو، غذاهای تقویت شده با امگا ۳ مانند مارگارین و تخم‌مرغ نیز مناسب هستند.

برخی از مکمل‌های روغن ماهی

ضروری است که روغن ماهی را با روغن جگر ماهی (مانند روغن جگر ماهی و روغن جگر ماهی هالیبوت) اشتباه نگیرید. روغن جگر ماهی همچنین حاوی ویتامین (A) است. مقادیر زیاد ویتامین (A) می‌تواند عوارض جانبی جدی را ایجاد کند. قبل از استفاده از هر گونه مکمل، از پزشک خود سؤال کنید تا از مصرف دوز مناسب مطمئن شوید.

انواع توت و غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان

انواع توت و پری شامل توت‌فرنگی، شاتوت، زغال‌اخته، تششک و قره‌قاپ حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام

کمر درد دومین دلیل عمده مراجعه به پزشک

علت بستری به‌شمار می‌آید. طی غربالگری‌های انجام شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کمر در نه‌تنها دومین بار بیماری‌رادر کشور داراست بلکه حدود ۷/۵ درصد افراد جامعه هم به آن مبتلا هستند و حدود ۸۵ تا ۹۰ درصد ایرانی‌ها حداقل یک‌بار در طول زندگی خود آن را تجربه کرده‌اند که مهم‌ترین علت آن الگوی نامناسب زندگی مردم وبی تحرکی است.

خواب شود، درد در ناحیه پا زمانی که تازیر زانو ادامه داشته باشد، آسیب‌دیدگی ناحیه کمر زمانی که ضربه‌ای به آن وارد شود، بی‌اختیاری ادرار و مدفوع و بی‌حسی در اطراف اندام‌های تناسلی، دور باسن و مقعد.

رابطه سن و کمر درد

دکتر دینداری در مورد رابطه سن با کمر درد چنین توضیح می‌دهد: «یکی دیگر از علل کمر درد، آرتروز یا تغییر ماهیت دیسک بین‌مهره‌ای است. با افزایش سن، فضای دیسک بین‌مهره‌ای کاهش می‌یابد. در این حالت حتی صدمات کم هم می‌تواند باعث التهاب و فشار آمدن روی ریشه‌های عصبی شود. با بالا رفتن سن، تغییرات آرتروزی در مفاصل بین‌مهره‌ای نیز باعث تنگی کانال نخاعی می‌شود. در این وضعیت شخص حین ایستادن‌های طولانی مدت در هر دو پای خود احساس درد می‌کند. گاه حتی قدرت راه رفتن طولانی را از دست می‌دهد و ناچار به توقف می‌شود. در تنگی کانال نخاعی اگر قسمتی از دیسک به داخل کانال نخاع وارد شود، کانال را به‌شدت تنگ می‌کند. در این صورت ممکن است علائم شدید و خطرناکی مثل از دست دادن حس اندام، اختلال در کار روده یا مثانه و از دست دادن کنترل ادرار پیش بیاید.»

پیشگیری از کمر درد

او با بیان این مطلب که یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از کمر درد ورزش است ادامه می‌دهد: «متأسفانه بسیاری از جوانان و نوجوانان ورزش نمی‌کنند، از این رو در سنین بالا دچار کمر درد و دردهای عضلانی می‌شوند. بسیاری از مردم از عادت‌های غذایی سالم پیروی نمی‌کنند و همین مسئله باعث می‌شود بعد از ۳۰ سالگی دچار افزایش وزن بی‌رویه شوند و به این بیماری مبتلا شوند. بسیاری از بیماران به علت کمر درد در مراکز درمانی بستری می‌شوند، در حالی که خیلی از آنان با انتخاب شیوه صحیح تغذیه و ورزش می‌توانند از بروز این بیماری پیشگیری کنند. آن‌ها فکر می‌کنند زمانی که کمر درد دارند، باید استراحت کنند و هیچ فعالیتی انجام ندهند. در حالی که این گونه نیست؛ در اغلب موارد برای اینکه بیمار زودتر بهبود پیدا کند، بهترین کار ورزش و انجام حرکات کششی است.

علائم کمر درد

کمر درد، علاوه بر درد در ناحیه کمر، با علائم و نشانه‌های دیگری نیز همراه است که توصیه می‌شود در صورت مشاهده آن‌ها بیماران به پزشک مراجعه کنند. این علائم عبارت‌اند از: تب، کاهش وزن، درد در ناحیه کمر زمانی که حتی با استراحت کردن و دراز کشیدن نیز آرام نگیرد، درد در ناحیه کمر تا جایی که باعث بیدار شدن فرد از

راهکارهایی برای بلند کردن صحیح اجسام



وقتی مبتلا به کمر درد و یا در معرض آن هستید، لازم است تا در زندگی روزمره خود، مواردی را رعایت کنید. از جمله این موارد، برداشتن اجسام (با حجم و وزن‌های مختلف) از روی زمین است. در این این امر، لازم است تا نکات زیر را در نظر بگیرید.

- جسم مورد نظر را سبک و سنگین کنید.

- مسیری که قرار است طی کنید را باز و خلوت کنید.

- جسم را در ارتفاع مناسب و نزدیک به بخش مرکزی بدن بگیرید.

- تنفس داشته باشید و نفس‌تان را حبس نکنید.

- پاها به اندازه عرض شانه باز باشد تا سطح اتکای کافی داشته باشید.

- زانو‌ها را خم کنید.

- عضلات شکم را منقبض کنید.

- در هنگام بلند کردن، با کمک عضلات پا بایستید.

- جسم را طوری نگه دارید که جلوی دیدتان را نگیرد.

- کمرتان را صاف نگه دارید و به آن اتحنا ندهید.

- جسم را به‌طور کامل در دست نگه دارید و آن را نصف و نیمه نگیرید.

- هنگام برداشتن یا گذاشتن جسم مراقب انگشت‌ها باشید.

- اگر می‌خواهید یک جسم سنگین را بلند کنید (مثلاً یک سبد رخت چرک یا یک جعبه در گاراژ) دقت کنید؛ کاملاً به آن نزدیک شوید، زانو‌ها را خم کنید و به کمک عضلات پاها بلند شوید و از ناحیه کمر خم نشوید.

- برای بلند کردن چمدان، در کنار آن بایستید، زانو‌ها را خم کرده، دسته چمدان را بگیرید و بعد زانو‌ها را صاف کنید.

- در زمان نگهداشتن اجسام، زانو‌ها را خم کنید تا تعادل‌تان حفظ شود.

- در صورتی که باید جسم را به یک سمت حرکت دهید

بدن خود را انچرخانید، نوک پا‌های خود را در جهتی که می‌خواهید حرکت کنید قرار دهید و سپس در همان جهت بچرخید. در حین حرکت جسم را نزدیک خود قرار دهید.

- برای قرار دادن یک جسم روی قفسه، تا جای ممکن به قفسه نزدیک شوید، پاها را با فاصله از هم قرار دهید، در حالی که یک پا جلوتر از دیگری باشد، به افزایش سطح حمایتی کمک می‌کنند.

- از خم شدن به جلو بپرهیزید و در حالی که جسم را در دست گرفته‌اید بازو‌های خود را کمی خم کنید.

- در صورتی که ارتفاع قفسه تا حدود سینه شماست به قفسه نزدیک شوید، پاها را از هم جدا کرده و یک پا را جلوتر قرار دهید.

- جسم را تا نزدیکی سینه بالا بیاورید، آرنج‌ها را در کنار بدن قرار دهید و دست‌ها را طوری قرار دهید که بتوانید جسم را رو به بالا فشار دهید و آن را روی قفسه قرار دهید.