

«هو الشافی»

درمان چند جانبه

کمردرد

مؤلفان :

دکتر رامین کردی

دکتر پردیس نور محمدپور

دکتر مجید انصاری

دکتر روح اله نوریان

عنوان و نام پدیدآور : درمان چندجانبه کمردرد/رامین کردی ... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران : سیمیا هنر ، ۱۳۹۲ .

مشخصات ظاهری : ۸۰ص : مصور (بخشی رنگی) ، جدول (بخشی رنگی) ، نمودار .

شابک : ۷۰۰۰۰ ریال ۹-۱-۹۳۵۹۲-۶۰۰-۹۷۸ :

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : رامین کردی ، پردیس نورمحمدپور ، مجید انصاری ، روح‌اله نوریان .

موضوع : کمردرد -- درمان

موضوع : کمردرد -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : کمردرد - پیشگیری

شناسه افزوده : کردی ، رامین ، ۱۳۴۸ -

رده بندی کنگره : ۳۷۱۳۹۲ د ک / ۷۷۱ RD

رده بندی دیویی : ۶۱۷/۵۴۴

شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۳۸۱۳۹



نام کتاب : درمان چند جانبه کمردرد

مؤلفان : دکتر رامین کردی ، دکتر پردیس نورمحمدپور .

دکتر مجید انصاری ، دکتر روح‌اله نوریان

ناشر : نشر سیمیا هنر

طراح جلد و صفحه‌آرا : مصطفی جهان بخش

چاپ اول : تابستان ۱۳۹۲

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۹۲-۱-۹

قیمت : ۷۰۰۰۰ ریال

فهرست

فصل	صفحه
	دیباچه ۵
	مقدمه ۷
۱	هفته اول ۹
	• جدول اهداف ۱۰
	• پیشرفت تدریجی ۱۰
	• کار و کمردرد ۱۱
	• پیشرفت تدریجی در محل کار ۱۳
۲	هفته دوم ۱۵
	• ستون فقرات و کار آن ۱۶
	• فرایند بهبودی ۱۷
	• تشخیص ۱۸
۳	هفته سوم ۲۱
	• چرا درد به معنای آسیب نیست؟ ۲۲
	• بستن آستانه درد ۲۳
	• داروها ۲۴
	• خلاصه ۲۶
۴	هفته چهارم ۲۹
	• راستای بدن و خواب ۳۰
	• خواب و کمردرد ۳۱
	• خرید تشک یا تخت نو ۳۴
	• درد مزمن و مشکلات جنسی ۳۶
	• کنترل درد و استرس با relaxation (شل کردن عضلات) ۳۷
	• استرس و کمردرد ۳۸

۴۱	• مدیریت زمان	
۴۳	• خلاصه	
۴۷	• هفته پنجم	۵
۴۸	• درد، افکار و احساسات	
۵۰	• تصورات غلط	
۵۳	• خلاصه	
۵۷	• هفته ششم	۶
۵۸	• روابط اجتماعی	
۵۹	• ورزش و فعالیت بدنی	
۶۱	• سایر درمان‌های کم‌درد	
۶۵	• هفته هفتم	۷
۶۶	• خلاصه برنامه	
۶۹	• برنامه برای زمانی که درد شعله‌ور می‌شود	
۷۰	• جدول اهداف	
۷۵	• پیوست	۸
۷۵	• نکاتی مفید در انجام کارهای روزمره	



دیباجه

کمردرد بسیار شایع است. در تهران از هر سه نفر یک نفر کمردرد دارد. کمردرد در افراد فعال جامعه بیشتر است اما کسانی که دید درستی نسبت به کمردرد دارند می توانند کمردرد خود را کنترل کنند و مشکلات کمتری خواهند داشت، مثلاً هفتاد درصد جراح های دانشگاه علوم پزشکی تهران کمردرد دارند با این حال فعالند و ساعت ها کار می کنند. روش درمانی چند وجهی روشی جدید و بسیار مؤثر در کنترل کمردرد و بازگرداندن شما به زندگی است. «درد و محدودیتی که کمردرد برای شما ایجاد می کند بیشتر به نوع نگاه و عملکردتان مربوط است تا به مشکلی که در کمردرد دارید».

در این برنامه گروهی، با تعدادی از دوستانتان که مبتلا به کمردرد هستند طی مدت چند هفته تحت راهنمایی گروهی از متخصصین دوره ای را می گذرانید که در آن آموزش های تئوری و عملی لازم را در حیطه های جسمی، ورزشی، شغلی، اجتماعی، روحی و روانی می بینید. این برنامه یک برنامه توان مند کننده است و در انتها شرکت کنندگان در برنامه می توانند شخصاً کمردرد خود را کنترل کرده و از ایجاد یا تشدید آن جلوگیری کنند. این برنامه به شما کمک می کند که بر مشکل کمردرد غلبه پیدا کنید.

دکتر رامین کردی

متخصص پزشکی ورزشی، دیپلومای فوق تخصصی ستون فقرات
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

برنامه حاضر

برنامه درمانی چند جانبه کمردرد روشی جدید برای پیشگیری و درمان کمردرد است. تأثیر و موفقیت این نوع برنامه در تحقیقات جدید به اثبات رسیده است. برنامه حاضر بر اساس درمان چند رشته‌ای که در انگلستان در سال‌های اخیر طراحی و اجرا شده برنامه‌ریزی شده است. تنها در شهر ناتینگهام که مرکز ملی اجرای این برنامه در انگلستان است طی ۸ سال بیش از ۰/۰۰۰ نفر در این برنامه درمانی شرکت کرده‌اند. این برنامه بر اساس شرایط داخل کشور بومی سازی شده و موثر بودن آن در مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی مورد ارزیابی قرار گرفته است. افراد زیر در اجرای اولیه آن همکاری داشته‌اند.

مسئول برنامه	دکتر رامین کردی
متخصص پزشکی ورزشی (مدیر برنامه بانوان)	دکتر پردیس نورمحمدپور
متخصص پزشکی ورزشی (مدیر برنامه آقایان)	دکتر روح‌اله نوریان
متخصص پزشکی ورزشی	دکتر مجید انصاری
فوق لیسانس روانشناسی	مهتاب بیات
فوق لیسانس فیزیوتراپی	نعیمه هاشمی
فوق لیسانس حرکات اصلاحی	محبوبه کردی
لیسانس پرستاری	سهیلا سلمانیان
لیسانس پرستاری	حسین زاهدی



مقدمه

کمردرد بیماری بسیار شایعی است و باعث ناراحتی زیادی برای افراد می شود اما خوشبختانه آسیب جدی یا دائمی در کمردرد نادر است. اکثر افراد حداقل یک نوبت کمردرد را در طول زندگی خود تجربه می کنند. با توجه به یافته های علمی نوینی که در درمان کمردرد در دنیا ایجاد شده است ما هم از دریچه ای جدید، به رویکرد درمانی کمردرد می پردازیم.

در این کتاب بر اساس آخرین مطالعات روز دنیا، شما با روش درمانی چند جانبه کمردرد همراه ما خواهید بود. خوب است بدانیم که مطالعات اخیر نشان داده اند، زمانیکه برای درمان بیماران مبتلا به کمردرد از مجموعه ای از روشهای درمانی استفاده می شود بیماران نتیجه درمانی بهتر و مطلوب تری می گیرند، نسبت به زمانی که فقط با یک روش درمان می شوند.

روش درمانی چند جانبه کمردرد معمولاً شامل ورزش درمانی، کنترل درد با دارو یا تزریق، مداخلات رفتاری و روانشناسی، اصلاح وضعیتهای بدن و ارگونومی و آموزش های لازم تئوری و عملی می باشد.

معمولاً اما نه همیشه، کمردرد با یکی از روشهای درمانی بهبود می یابد. اما در روش درمانی چند جانبه، شما می توانید همزمان از چند روش درمانی سود ببرید و نتیجه مطلوب تری بگیرید. فراموش نکنیم انتخاب روش های درمانی در این مجموعه به شرایط و علایم شما بستگی دارد و هدف اصلی بهبود کمردرد شما و مهمتر از آن بهبود کیفیت زندگی شماست. مجموعه درمانی که در ادامه آورده شده برای اجرا در ۷ هفته طراحی شده است. هر جلسه شامل انجام حرکات ورزشی مناسب است که با توجه به شرایط و علایم شما تجویز می شود و شما این تمرینات را تحت نظارت پزشک متخصص پزشکی ورزشی انجام می دهید. در ادامه مجموعه ای از رویکردهای نوین عملی و رفتاری در برخورد با کمردرد، به شما آموزش داده می شود و به سوالات شما درباره کمردردتان پاسخ داده می شود. همزمان در صورت نیاز از رویکردهای کنترل درد، اصلاح پوسچر، مشاوره روانشناسی، اصلاح ارگونومی و فیزیوتراپی نیز استفاده می شود.