

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

گرد و دیسک

پیشگیری و درمان
(آموزش همگانی)
مولفان :

دکتر عبدالرضا رحمانیان

متخصص جراحی مغز و اعصاب ، دیسک و ستون فقرات

محمد رضا رحمانیان

دانشجوی پزشکی



نشر ناطور

سرشناسه : رحمانیان ، عبدالرضا ، ۱۳۳۹ -

عنوان و نام پدیدآور: کمردرد و دیسک کمر : پیشگیری و درمان (آموزش همگانی)

مؤلفان عبدالرضا رحمانیان ، محمد رضا رحمانیان .

مشخصات نشر : تهران : ناظر ، ۱۳۸۷ .

مشخصات ظاهری : ۸۰ ص . : مصور ، نمودار .

شابک : 3 - 0 - 90699 - 600 - 978

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : کمردرد-- ورزش درمانی .

موضوع : کمردرد-- پیشگیری .

موضوع : کمردرد-- درمان .

شناسه افزوده : رحمانیان ، محمد رضا

رده بندی کنگره RB ۷۷۱ / ک ۸ ۳۸۷ ۱۳۸۷

رده بندی دیویی ۵۶۴ / ۶۱۷

شماره کتابشناسی ملی ۱۳۹۴۶۹۴



نشر ناطور

تهران ، میدان فردوسی ، کوچه ی نیایی، شماره ی ۱۸
تلفن : ۸۸۸۰۷۰۱۵ - ۸۸۸۰۷۰۱۷

کمر درد و دیسک کمر

دکتر عبدالرضا رحمانیان ، محمدرضا رحمانیان

ناشر : ناطور

ویراستار : عبدالمجید رحمانیان

نظارت امور چاپ و نشر : سید محمد رضا سبزویش -

داوود تاجیکی

صفحه آرا : محسن رحمانیان کوشکی

لیتوگرافی : آبرنگ

چاپ : آبرنگ

نوبت چاپ : اول / ۱۳۸۷

شمار : ۵۰۰۰ نسخه

قیمت : ۵۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۶۹۹-۰-۳

ISBN: 978 - 600 -90699-0 -3

فهرست

۶	مقدمه
۷	آناتومی و تشریح ستون فقرات
۹	حالت تعادل ستون فقرات
۱۲	تقسیم بندی کمردردها
۱۳	الف) علل مکانیکی ؛ درمان علل مکانیکی
۱۵	۱- رعایت بهداشت فیزیکی بدن
۳۰	۲- ورزش درمانی کمردرد
۴۴	۳- یوگا و کمردرد
۵۴	۴- متعادل کردن و کاهش دادن وزن بدن
۶۴	ب) علل غیر مکانیکی
۶۴	۱- بیماری فتق و دیسک کمر علایم فتق دیسک کمر
۶۸	۲- تنگی کانال نخاعی
۷۰	تشخیص و درمان فتق دیسک کمر
۷۲	عمل جراحی دیسک کمر
۷۳	۳- لغزندگی ستون فقرات
۷۶	عوارض عمل جراحی
۷۷	توصیه های پس از عمل جراحی

○ پیشگفتار

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

خدا را سپاسگزاریم که به ما توفیق خدمت به انسانها عطا فرمود و ما را در مسیر بندگی خویش قرار داد.

به دلایل زیر بر آن شدیم تا کتاب حاضر را - که به رشته ی تخصصی ما مربوط می شود - به نگارش در آوریم :

(۱) نا آگاهی بیشتر بیماران در مراجعه به متخصصین جراحی مغز و اعصاب . (معمولاً این بیماران قبلاً به سایر پزشکان مراجعه نموده اند) .

(۲) بالا بردن سطح آموزش همگانی در باره ی بیماری های مغز و اعصاب .

(۳) پرسش های مکرر افراد جامعه از متخصصین در مورد این گونه بیماری ها در مجالس و محافل .

(۴) رشد آگاهی بیماران از مراقبت بعد از عمل جراحی .

این کتاب به پیش گیری و درمان کمر درد و دیسک کمر

می پردازد. امید است در آینده بتوانیم به یاری پروردگار

عالم ، در کتاب های بعدی مطالبی پیرامون دیگر بیماری

های جراحی مغز و اعصاب در اختیار مردم قرار دهیم .

○ مقدمه

کمردرد از شایع ترین بیماری های انسان است که حدود ۶۰ تا ۹۰ درصد انسان ها در طول زندگی آن را تجربه می کنند و یکی از علل عمده ی از کار افتادگی افراد زیر ۴۵ سال است. پیش آگهی اکثر کمردردها خوب است و ۸۰ تا ۹۰ درصد افراد مبتلا در عرض یک ماه خوب خواهند شد و به کار روزانه ی خود بر می گردند. در عین حال ۱ تا ۳ درصد از کل کمردرد های حاد در اثر بیماری فتق دیسک کمر ایجاد می شود که با عمل جراحی بهبود می یابند. علل کمردرد را می توان به دو دسته ی عمده تقسیم کرد:

مکانیکال و غیر مکانیکی

قبل از هر چیز شمه ای از آناتومی و تشریح ستون فقرات را بیان می کنیم ، سپس به بسط علل و درمان کمردرد ها خواهیم پرداخت.