



کمردرد و راههای پزشکی از آن

تالیف: دکتر صدیقه سادات طوافیان - استاد فیزی

گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس

انتشارات اخوان

۱۳۹۲

سرشناسه	:	طوافیان، صدیقه السادات ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور	:	کمردرد و راههای پیشگیری از آن/تالیف صدیقه السادات طوافیان
مشخصات نشر	:	تهران: اخوان، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	:	۱۶۱ ص: مصور
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۷۲-۰۷-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	کمردرد
رده‌بندی کنگره	:	RD۷۷۱/ ک ۸۷۱۳۹۴
رده‌بندی دیوپی	:	۶۱۷/۵۶۴
شماره شناسایی ملی	:	۴۰۸۲۳۸۵



انشارات اخوان

تهران: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای زاندارمری،

پلاک ۱۰، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۸۲۲۸۳، ۰۹۱۲۳۳۷۸۱۳۸

آدرس پستی: تهران، صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳

A.H.A.V.N_BOOKS@YAHOO.COM

کمردرد و راههای پیشگیری از آن

تالیف: دکتر صدیقه سادات طوافیان - لیلای طوافیان

توبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۵۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۷۲-۰۷-۵

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: نقشینه پیمان

حق چاپ محفوظ است.

کمر درد پس از بیماری های دستگاه تنفسی دومین علت مراجعه به پزشک و یکی از شایع ترین مشکلات بهداشتی در جهان است. کمردرد یکی از معمول ترین دلایل غیبت از کار و یا مراجعه به پزشک است. هر چند کمردرد آزار دهنده و مداخلت کننده است ولی معمولاً مشکلی جدی نمی باشد و پیشگیری و پاک‌سازی درد کمر با انجام روش‌ها و رعایت عواملی ممکن می باشد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	پیشگفتار
	فصل اول
۲	مقدمه
۴	آناتومی و فیزیولوژی ستون مهره ها
۶	جسم مهره
۸	مهره های گردنی
۹	مهره های پشته ای یا سینه ای
۱۰	مهره های کمری
	دیسک بین مهره ای
۱۴	مفاصل بین مهره ای
۱۶	رباط ها
۱۸	عضلات ستون مهره ها
۱۸	عضلات اطراف ستون مهره ها
۲۴	نخاع و اعصاب (ریشه های عصبی)

فصل دوم

۲۸	مقدمه
۳۰	ماهیت کمردرد
۳۲	انواع کمردرد
۳۳	عزل کمردرد
۴۰	عوامل زمینه ساز
۴۴	نشانه های کمردرد

فصل سوم

۴۶	مقدمه
۴۸	تعریف استرس
۴۹	استرس مثبت و منفی
۴۹	علل و عوامل موثر بر ایجاد و افزایش فشار عصبی
۵۲	اثرات و عوارض ناشی از فشار عصبی
۵۴	رابطه استرس با عملکرد شای
۵۴	راه های کنترل و مقابله با فشارهای عصبی
۵۶	علائم و نشانه های استرس

فصل چهارم

۶۲	خودکارآمدی
۶۵	ابعاد خودکارآمدی
۶۷	منابع باورهای خودکارآمدی
۷۱	خودکارآمدی و تنیدگی
۷۳	ویژگی های افراد خودکارآمد
۷۴	سازگاری
۷۶	مدل کاربردی برای سازگاری
۷۹	سازگاری عاطفی

فصل پنجم

- ۸۱ تست وضعیت صحیح بدن
- ۸۳ شرح حال و معاینه فیزیکی
- ۸۵ آزمایشات تشخیصی
- ۸۶ عکس‌های پرتو ایکس تخصصی
- ۸۶ دیسکرام
- ۸۷ الکترومیوگرافی
- ۸۹ ونوگرافی سخت‌ناله ای
- ۸۹ دیسکونوگرافی
- ۹۰ سی تی اسکن
- ۹۳ ام آر ای

فصل ششم

- ۹۹ درمان‌ها
- ۹۹ داروها
- ۱۰۰ کورتیکواستروئیدها
- ۱۰۱ آموزش بیماران
- ۱۰۲ مدرسه کمر درد
- ۱۰۴ فیزیوتراپی
- ۱۰۵ استفاده از یخ یا گرما
- ۱۰۶ طب سوزنی
- ۱۰۷ ورزش
- ۱۰۷ ساپورت‌های کم
- ۱۰۸ ماساژ
- ۱۰۸ دستکاری ستون فقرات و روش‌های کایروپراکتیک
- ۱۰۹ کشش
- ۱۱۰ استراحت

فصل هفتم

- ۱۱۲ شیوه‌های صحیح نشستن، ایستادن و راه رفتن
۱۱۹ نحوه صحیح و غلط برخی از فعالیت‌های روزانه
۱۵۲ تمرین‌های ورزشی

فصل هشتم

- ۱۷۵ مکانیک بدن
۱۷۷ قواعد مکانیک بدن
۱۷۷ قرین‌ها در بیمار روی برانکار
۱۷۸ روش‌های انتقال بیمار
۱۷۹ نحوه صحیح جابجایی و حمل و نقل بیمار
۱۸۱ منابع

پیشگفتار

کمردرد ناراحتی شایعی است که بسیاری از ما در طول زندگی خود ممکن است بارها گرفتار آن شده باشیم. اغلب اوقات عدم آگاهی از منشأ این درد و نحوه برخورد با آن باعث نگرانی ما می شود. اغلب پزشکان یا وقت توضیح اضافی را ندارند یا اینکه توضیحات آنها برای ما مفهوم نبوده و حتی گاهی نگرانی ما را بیشتر می کند. بنابراین، برای پیدا کردن پاسخ سوالات خود، نیاز به مرجعی داریم که مشکل را به زبانی ساده توضیح بدهد.

کتاب حاضر، یکی از بهترین منابع موجود برای رفع نیاز فوق می باشد. مهمترین ویژگی این کتاب، آن است که موضوع کمردرد را به طور غنمی ولی به زبان ساده و به همراه تصاویری جالب، که حتی برای افراد ناآشنا به علوم پزشکی نیز قابل درک است، شرح می دهد و در متن آن سعی شده است که افراد با اصطلاحات پزشکی مربوطه و مفاهیم آنها آشنا شوند.

ویژگی مهم دیگر این کتاب، ارائه راه های مختلف پیشگیری و ورزش

های مناسب در موقعیت های مختلف کمردرد، چگونگی انجام فعالیت روزانه به طور صحیح و غلط با تصاویر به طور مختصر ولی به زبان علمی و قابل استفاده برای عموم ارائه شده است.

نظر به اینکه هیچ اثر انسان نوشته ای، کامل نیست و جز با نظرات سازنده خوانندگان، امکان پالایش و بهبود نمی یابد، از شما خواننده محترم تقاضا داریم با ارائه پیشنهادات و انتقادات خود در رابطه با اثر حاضر، از طریق پست الکترونیک نویسنده گان، را در ارتقای کیفیت چاپ ای باری نمایید. در خاتمه از زحمات بی دریغ مسئولین و پرسنل بیمارستان شهید مصطفی خمینی تهران که در تهیه این اثر همکاری نمودند تشکر و قدردانی می نمایم.

بهار ۱۳۹۴

پست الکترونیک نویسندگان

tavafian@modares.ac.ir

Lila_ghadyani@yahoo.com