

به نام خداوند بخشنده مهربان

راهنمای جامع

پیشگیری و درمان کمر درد

مؤلفان:

دکتر دیوان شعبانی مقدم
(عضو هیئت علمی دانشگاه رازی)

دکتر حسینی دکایی

حمید برارزاده

(دانشجوی دکتری تربیت بدنی)

نشر آونگ

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای جامع پیشگیری و درمان کمردرد / مؤلفان کیوان شعبانی مقدم، حسین ذکایی، حمید برارزاده.
مشخصات نشر : تهران: نشر آونگ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص.: مصور، جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک : ISBN 978-600-7949-04-7
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : کمردرد Backache
موضوع : کمردرد -- تشخیص -- Diagnosis Backache --
موضوع : کمردرد -- درمان -- Treatment Backache --
موضوع : شناسه افزوده : ذکایی، حسین. ۱۳۴۴-
شناسه افزوده : برارزاده، حمید. ۱۳۶۱-
رده‌بندی شنگره : ۱۳۹۵ ۷ش ۸ کی / RD۷۷۱
رده‌بندی دیوید : ۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابخانه ملی : ۴۳۲۹۹۹۸



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه سیر، جی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۲ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیکی: nashi_avang@gmail.com

راهنمای جامع پیشگیری و درمان کمردرد

دکتر کیوان شعبانی مقدم، دکتر حسین ذکایی، حمید برارزاده

حروف نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: واگنیک شاهوردیان

ناشر: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۳۹۶ - تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

۹۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-7949-04-7

شابک: ۷-۴-۷۹۴۹-۶۰۰-۹۷۸

پیشگفتار

اگرچه کتاب‌های زیادی در کشور با موضوع کمردرد وجود دارد، اما معمولاً رویکرد آنها گونه‌ای بوده که فقط بر بخش خاصی متمرکز شده و به همه ابعاد آن توجه نکرده‌اند. در کتاب حاضر سعی شده است که مفاهیم مربوط به پیشگیری و درمان کمردرد، به ساده‌ترین و قابل‌فهم‌ترین روش ممکن در اختیار مخاطب قرار گیرد و کلیه اطلاعات موردنیاز او را دربرگرفته باشد. کتابی که همه افراد جامعه و در تمام سطوح قابل استفاده باشد. بدین منظور، سلیج جدیدترین مقالات علمی به زبان بسیار ساده و در بیانی کوتاه در اختیار مخاطب قرار گرفته است.

با توجه به تجربه مؤلفان در زمینه نگارش آثار مختلف در زمینه کمردرد، در تألیف این کتاب ارتقای دانش مخاطب در خصوص کمردرد، هدف اصلی ما بوده است و سعی شده است مواردی که اغلب افراد در جامعه با آن سروکار دارند و خود، اعضای خانواده و افراد دور و نزدیک به گونه‌ای، آن را بشیرند، در آن گنجانده شود. بدین منظور، از بسیاری از کتاب‌های معتبر علمی و پزشکی، جدیدترین مقالات علمی که حاوی اطلاعات کاربردی بوده‌اند، بهره برده‌ایم.

فصل ۱ کتاب حاضر با عنوان آشنایی با کمردرد و انواع آن به ساختار کمر، آنچه باید درباره کمردرد بدانیم، طبقه‌بندی درد و انواع کمردرد می‌پردازد. فصل ۲ با عنوان عواملی که ممکن است سبب ابتلا به کمردرد شوند، به افزایش سن، جنبه رستیک، چاقی و اضافه وزن، آسیب ناشی از ضربه (تروما)، عوامل روانی، سیگار کشیدن، پوکی استخوان، توصیه‌هایی برای پیشگیری از پوکی استخوان، بارداری، فتق دیسک، تخریب مفصلی (استئوآرتریت)، درد سیاتیک، سائیدگی مهره‌ها، تنگی کانال نخاعی، التهاب مفاصل، اسپینایفیدا، لغزش مهره، اسکولیوز و لوردوز، نکاتی درباره فعالیت‌های خطرآفرین برای کمر، کمردرد ناشی از ارگان‌های دیگر، مشاغل و سبک

زندگی مشتمل بر وضعیت‌های بدنی خاص می‌پردازد. فصل ۳، با عنوان روش‌های پیشگیری از کمردرد به نشستن، رانندگی کردن، ایستادن، خوابیدن، برداشتن و حمل اشیاء، کنترل وزن، ترک سیگار، توصیه‌هایی در هنگام فعالیت بدنی و ورزش، استفاده از کوله‌پشتی، پوشیدن کفش مناسب و اصلاح شیوه انجام امور منزل می‌پردازد. فصل ۴، با عنوان روش‌های تشخیص کمردرد، به شیوه تشخیص کمردرد، آزمایش خون، عموبرداری و میلوگرافی می‌پردازد. فصل ۵، با عنوان روش‌های درمانی غیر جراحی کمردرد، به قابلیت خوددرمانی بدن در درمان کمردرد، انواع درمان‌های غیر جراحی کمردرد، استراحت در بستر، کمربندهای حمایت‌کننده، گرما و سرمادرمانی، دارو درمانی، ورزش‌ها، مخدرها، داروهای آرام‌کننده عضلانی، مسدودکننده‌های اعصاب و داروهای استروئیدی (تزریق به اطراف طناب نخاعی)، تحریک الکتریکی، تحریک عضلین الکتریکی روی پوستی، روش‌های درمانی مکمل، منیپولیزیشن (دستکاری ستون مهره‌ها)، ماساژ، طب سوزنی، درمان‌های ذهنی-بدنی، پیلاتس، یوگا، ورزش درمانی، بیوفیژیک، تکنیک‌های آرام‌بخشی، روش الکساندر، مکمل‌دهی، داروهای گیاهی، اصول تمرینات بازتوانی برای کمردرد، توصیه‌های ایمنی، تمرینات منتخب کشش و تقویتی برای مبتلایان به کمردرد و آب‌درمانی می‌پردازد. فصل ۶، با عنوان درمان‌های جراحی کمردرد، به چگونگی تصمیم‌گیری برای جراحی، کارهای مورد نیاز قبل از جراحی، خطرات و سودمندی‌های عمل جراحی، انواع جراحی کمر، آگاهی از زمان و -دوره- تصمیم‌گیری و نکات مهم پس از جراحی کمر می‌پردازد. مطالب ارائه شده در این اثر باالی از اشکال نیست، بنابراین، از سروران و خوانندگان محترم تقاضا می‌شود در صورت امکان مؤلفان این کتاب را از راهنمایی‌های ارزشمند خویش بهره‌مند سازند.

در اینجا بر خود لازم می‌دانیم از همه سرورانی که به نوعی در -تکمیل- رسیدن این اثر نقش داشته‌اند، نهایت تشکر و سپاسگزاری را بنماییم. به‌ویژه از مسئولان محترم گروه انتشاراتی علم و حرکت -آونگ- که زحمت نشر و چاپ این اثر را متقبل شده‌اند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

فهرست مطالب

فصل ۱: آشنایی با کمردرد و انواع آن	۷
ماستار کمردرد	۷
بچه‌ها و دریاچه کمردرد بدانیم	۹
ضربه‌بندی درد	۱۰
عوامل خطر برای ابتلا به کمردرد	۱۱
انواع کمردرد	۱۱
فصل ۲: عواملی که ممکن است باعث ابتلا به کمردرد شوند	۱۳
چاقی و اضافه‌وزن	۱۴
بارداری	۱۹
کمردرد ناشی از ارگان‌های دیگر	۲۵
مشاغل و سبک زندگی مشتمل بر وضعیت بدنی خاص	۲۵
فصل ۳: روش‌های پیشگیری از کمردرد	۲۹
نشستن	۲۹
ایستادن	۳۳
خوابیدن	۳۴
برداشتن و حمل اشیاء	۳۷
کنترل وزن	۳۹
استفاده از کوله‌پشتی	۴۱
پوشیدن کفش مناسب	۴۳
اصلاح شیوه انجام امور منزل	۴۴
فصل ۴: روش‌های تشخیص کمردرد	۴۷
در چه صورت باید حتماً به پزشک مراجعه کنیم؟	۴۷
شیوه‌های تشخیصی کمردرد	۴۹

۵۳	فصل ۵: روش‌های درمانی غیرجراحی کمردرد
۵۳	قابلیت خوددرمانی بدن در درمان کمردرد
۵۳	انواع درمان‌های غیرجراحی کمردرد
۸۳	اصول تمرینات بازتوانی برای کمردرد
۸۴	توصیه‌های ایمنی
۸۵	تمرینات منتخب کششی و تقویتی برای مبتلایان به کمردرد
۱۰۳	تمرینات آب‌درمانی برای مبتلایان به کمردرد
۱۰۲	مزایای آب‌درمانی
۱۱۳	فصل ۶: درمان‌های جراحی کمردرد
۱۱۳	چگونه برای جراحی تصمیم‌گیری می‌شود؟
۱۱۶	انواع جراحی کمردرد
۱۲۸	آگاهی از زمان و حکم‌گذاری تصمیم‌گیری
۱۲۸	نکات مهم پس از جراحی
۱۲۹	فهرست منابع