

کمر درد و گردن درد

علل و درمان بدون جراحی

به همراه

۱۰۰ سؤال و جواب درباره کمر درد

تألیف

Paul C. Williams & Dudley Hart

ترجمه

دکتر نورالدین نخستین انصاری

استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

فیزیوتراپیست صوفیا نقدی دورباطی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



Williams, Paul C.

ویلیامز، پل

کمر درد و گردن درد علل و درمان بدون جراحی به همراه ۱۰۰ سؤال و جواب درباره کمر درد / تألیف پل سی. ویلیامز، دادلی هارت؛ ترجمه نورالدین نخستین انصاری، صوفیا نقدی دورباطی. - تهران: نخل، ۱۳۸۳.

ISBN: 964-6744-19-2

۱۰۴ ص.: مصور.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. عنوان اصلی:

Low Back and Neck Pain Causes and conservative treatment.

۱. کمر درد، سبب شناسی، به زبان ساده. ۲. کمر درد، درمان، به زبان ساده،
۳. گردن درد. الف. هارت فرانسیس، دادلی، ۱۹۰۹-۲۰۰۴ Francis Hart,
Dudley ب. نخستین انصاری، نورالدین، ۱۳۴۰ - مترجم. ج. نقدی دورباطی،
صوفیا، ۱۳۴۵ - مترجم. د. عنوان. ه. عنوان: کمر درد و گردن درد: علل و درمان
بدون جراحی ۸ ک ۹۷۶۸ RD/۵۶۴ ۶۱۷/ کتابخانه ملی ایران ۷۱۵۵-۸۳ م



مؤسسه انتشارات نخل

کمر درد و گردن درد (علل و درمان بدون جراحی)

به همراه

۱۰۰ سؤال و جواب درباره کمر درد

تألیف:

Paul C. Williams M.D. & F. Dudley Hart M.D., F.R.C.P

ترجمه:

دکتر نورالدین نخستین انصاری / صوفیا نقدی دورباطی

حروفچینی و صفحه آرای: شایان، لیتوگرافی: الوان

چاپ و صحافی: علمی فرهنگی (کتیبه)، چاپ اول: یک هزار و سیصد و هشتاد و سه
شمارگان: دو هزار و دویست نسخه، قطع رقعی: ۱۱۲ صفحه

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

انتشارات نخل: خیابان کریم خان زند، انتهای آبان جنوبی، خیابان محمود صارمی،
پلاک ۷۶ طبقه همکف، تلفن: ۸۸۹۹۴۲۰، صندوق پستی: ۵۷۸۸-۱۴۱۵۵ تهران
شابک: ۹۶۴-۶۷۴۴-۱۹-۲

فهرست

بخش اول: کمر

۲	پیش‌گفتار
۲	هشدار اول
۳	فصل اول: کمر
۹	فصل دوم: مسئله
۱۷	فصل سوم: راه‌حل

بخش دوم: گردن

۵۲	هشدار دوم
۵۳	فصل چهارم: گردن
۶۷	ضمیمه
۶۹	آموزش و تمرین وضعی کمر و گردن

بخش سوم: ۱۰۰ سؤال و جواب درباره کمر درد

۷۷	فصل پنجم
----	----------

مقدمه مترجمان

کمردرد و گردن درد از مشکلات شایعی هستند که بسیاری از افراد از آغاز دهه سوم زندگی، به دلایل مختلف آن را تجربه می کنند. علیرغم اینکه با رعایت اصول ساده می توان در بسیاری از موارد از بروز این مشکلات پیشگیری نمود لکن افراد زیادی به علت عدم آگاهی از این اصول، دچار کمردرد و گردن درد شده و حتی در برخی موارد به علت بی توجهی به آنها، اختلالات جدی در ستون فقراتشان ایجاد می شود.

در مجموعه حاضر سعی شده است که ضمن دادن آگاهی های لازم در مورد علل اصلی بروز این دردها، نحوه پیشگیری و مواجهه با آنها به زبانی ساده و قابل فهم برای عموم، توضیح داده شود. لذا در بخش اول کتاب که ترجمه کتاب *Low back and Neck Pain* causes and conservative treatment نوشته دکتر Paul C. Williams است، ضمن توضیح ساختار ستون فقرات، نحوه صحیح انجام فعالیتهای روزمره و تمرینات تقویت کننده عضلات مؤثر در این فعالیتهای ارائه شده و در بخش دوم که ترجمه کتاب *100 Question & Answers about Backache* نوشته دکتر F. Dudley Hart می باشد، سوالاتی که شاید بسیاری از آنها در ذهن همگان مطرح باشد، با پاسخی مناسب ارائه گردیده.

امید است که مطالعه این کتاب برای علاقمندان، آغازی مؤثر جهت گام برداشتن در راه ارتقاء سلامتی خود و جامعه شان باشد.

خواندن این کتاب را برای پزشکان، فیزیوتراپیست ها، متخصصین بهداشت و توانبخشی و دانشجویان رشته های علوم پزشکی توصیه می نمایم.

دکتر نورالدین نخستین انصاری
صوفیا نقدی دورباطی

مقدمه مؤلف

اولین هدف این کتاب، کمک به بیماران برای درک علت کمردرد و یا گردن درد و ذکر دلایل استفاده از روش های اختصاصی درمان محافظه کارانه می باشد. این کتاب همچنین برای کمک به پزشکانی می باشد که به دلیل مشغله زیاد نمی توانند جزئیات تشریح و اصول بیماری را به بیماران خود توضیح دهند و بدین منظور می توانند این کتاب را جهت کسب اطلاعات بیشتر به بیماران معرفی کنند.

امیدوارم این کتاب برای معتقدین به این نظریه نادرست تمدن غربی که «وضعیت صاف» وضعیت بدنی مطلوب انسانی است، روشنگر باشد.

تکامل درمان محافظه کارانه و همچنین تمرینات مربوط به آن نتیجه پژوهش های مؤلف بوده و توضیح و بحث علمی گسترده تر آن در کتابی که تحت عنوان «مهره کمری خاجی؛ تأکید بر درمان محافظه کارانه (بدون جراحی)» برای رشته پزشکی در گذشته توسط انتشارات McGraw-Hill منتشر گردیده است، کتاب مذکور، شامل منابع و همچنین بعضی تصاویری است که در کتاب حاضر نیز استفاده شده اند. این مباحث در فصلی از کتاب «اصول طب داخلی هاریسون» تحت عنوان کمردرد از همان انتشارات نیز مطرح شده اند. پزشکان می توانند بخش آموزش تمرینات وضعی کمر و گردن را که در آخر این کتاب آمده است تکثیر و در مطب هایشان مورد استفاده قرار دهند.

دکتر پل. سی. ویلیامز