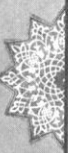


6023

۵۰۰
۱۱۲
نور

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





”

WWW.KETAB.IR





سرشناسه:	فلاح، صدیقه
عنوان و نام پدیدآور:	کمر درد، صدیقه فلاح
مشخصات نشر:	قم / آوای شمال / ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۶۴-۶-۱۵۰۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
موضوع:	پزشکی سنتی
موضوع:	سر درد
رده‌بندی کنگره:	R۱۳۵ / ب ۸ گ ۴ ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی:	۶۱۰

نام کتاب: کمر درد

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: آوای شمال

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

چاپ: جعفری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۶۴-۶-۱۵۰۰۰۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

مرکز پخش: قم

۰۹۱۲۲۵۱۹۶۶۷

فهرست مطالب

انواع کمر درد چیست ؟	۷
کمر درد چیست و چگونه از آن جلوگیری کنیم	۱۰
کشیدگی عضلات و تاندونها در ناحیه کمر	۱۲
۶ راه برای کاهش درد کمر	۲۳
علائم و نشانه های کمر درد	۲۷
انواع دیگر کمر درد	۲۹
علت کمر درد من چیست؟	۲۹
علل دیگر کمر درد	۳۰
پاتوفیزیولوژی کمر درد	۴۵
مزایا و مضرات کمر بندها در رفع قوس کمر و کمر درد	۴۷
اسپوندیلوز کمر	۴۸
درمان غیر جراحی تنگی کانال نخاعی	۴۹
پوکی استخوان (استئوپروز)	۴۹
کمر درد بدون علت مشخص (ایدیوپاتیک) - اسپاینالیفیدا	۵۱



- درمان کمر درد بدون علت خاص (ایدوپاتیک)..... ۵۱
- استخوان سازی (اوستئوفیت) ستون فقرات..... ۵۳
- کمر درد با استراحت: مبدأ مکانیکی..... ۵۶
- کنترل و درمان کمر درد..... ۶۳
- فیزیوتراپی در کمر درد مزمن..... ۶۹
- موارد عدم کاربرد کشش ستون فقرات..... ۷۱
- پیشنهادهای برای مراقبت و پیشگیری از کمر درد..... ۷۷
- کمر درد حاد..... ۸۳
- چه درمان هایی برای کمر درد وجود دارد؟..... ۸۳
- فیزیک بدن خود را حفظ نمایید..... ۸۸
- علت و درمان انحراف ستون فقرات (اسکولیوز)..... ۹۰
- عفونت چرکی مهره های سینه ای یا کمری..... ۱۰۰
- دستورات لازم جهت بیمارانی که دچار کمر درد هستند..... ۱۰۱
- درمان کمر درد با ورزش..... ۱۰۵
- دانستیهای در مورد دیسک کمر..... ۱۰۷