



4254

۸۰۰

۱۱۲
رویه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



www.Ketab.ir

کمدرد

www.Ketab.ir



سرشناسه:	فلاح، صديقه
عنوان و نام پديدآور:	کمر درد، صديقه فلاح
مشخصات نشر:	قم / لقاء ۱۳۹۷
مشخصات ظاهري:	۱۱۲ ص
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-۶۳-۵ ۱۲۰۰۰۰ ريال؛
وضعيت فهرست‌نويسی:	فيا
موضوع:	پزشکی سنتی
موضوع:	کمر درد
رده‌بندی کنگره:	۴۱۳۹۱ گ ۸ ب / R۱۳۵
ه‌بندی ديویی:	۶۱۰

کتاب کمر درد

مؤلف: صديقه فلاح

ناشر: لقاء

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

چاپ: توحيد

تيراژ: ۵۰۰ نسخه

قيمت: ۱۲۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-۶۳-۵

کليه حقوق اين اثر متعلق به انتشارات مي‌شاد

مرکز پخش: قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۶۴
تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳ همراه: ۰۹۳۵۶۱۶۵۳۴۰

فهرست مطالب

انواع کمر درد چیست؟	۷
کمر درد چیست و چگونه از آن جلوگیری کنیم	۱۰
کشیدگی عضلات تاندون 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
- پیشنهاداتی 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
- دانستنیهایی در مورد دیسک کمر..... ۱۰۷