

درمان دیسک کمر

دکتر سیروس افشار

متخصص ارتوپدی، دارای بورس تخصصی

فیزیوتراپیست علی کیانی

کارشناس ارشد فیزیوتراپی



انتشارات شهیدی پور



درمان درمک کبر

مؤلفین: دکتر سیروس افشار و فیزیرراییست علی کیانی

برقراری ارتباط با مؤلفین: تهران، خ شریعتی، بالاتراز میرداماد، ساختمان نیکان دکتر سیروس افشار

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۲۶۵۹۹۹

تهران، بزرگراه اشرفی اصفهانی، بالاتراز تقاطع مرزداران، کوچه ولدخانی، ساختمان مهتاب طبقه ۵، واحد ۱۳،

کلینیک فیزیوتراپی علی کیانی

شماره تماس: ۰۲۱-۴۴۲۱۲۶۴۲

چاپ اول، ۱۳۹۸ * ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۶۲-۲

«کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.»

آدرس نشر: تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج، ساختمان ۴۰۰، طبقه دوم، واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۶۵۹۹ (۰۲۱)

[فهرست مطالب]

۷	پیش‌گفتار
۱۱	فصل ۱: پارگی دیسک کمر
۱۳	مراحل پارگی دیسک
۱۶	علائم پارگی دیسک کمری
۲۳	فصل ۲: درمان دیسک کمر
۲۳	استراحت
۲۴	کاربرد سرما، گرما، و ماساژ درمانی
۲۵	تمرین درمانی
۲۷	کشش
۲۸	دستکاری ستون فقرات (مانیپولاسیون)
۲۸	درمان‌های دارویی
۲۹	کمربندهای طبی ستون فقرات
۳۱	روش‌های مراقبت از ستون فقرات
۳۸	درمان جراحی
۴۱	فصل ۳: ورزش‌های ناحیه کمری
۴۱	نکات بالینی در مورد ورزش‌های ناحیه کمری

- تمرینات صاف کننده (اکستانسوری) ستون فقرات کمری بدون انقباض
- ۴۵ عضلانی (تمرینات پاسیو)
- ۴۶ اصلاح انحراف جانبی ستون فقرات (ناشی از پارگی دیسک کمری)
- ۴۸ تکنیک‌هایی جهت افزایش خم‌شدن (فلکسیون) ناحیه کمری
- تکنیک‌هایی جهت افزایش حرکت به سمت عقب (اکستانسیون) ناحیه کمری
- ۵۰ تقویت عضلات شکمی
- ۵۱ تقویت عضلات اکستانسوری (صاف کننده) ناحیه کمری
- ۵۵ تکنیک‌هایی جهت افزایش انعطاف‌پذیری عضلات اطراف مفصل ران
- ۵۶ تمرینات بدن‌دهنده ستون فقرات ناحیه کمری
- ۵۹ کتاب امه
- ۷۱

پیش‌گفتار |

کمردرد به درد خشکی یا گرفتگی عضلانی در ناحیه زیر حاشیه دنده‌ها تا پایین باسن با یک دوره درد تکرار کننده به اندام یا اندام‌های تحتانی اطلاق می‌گردد.

شواهد نشان می‌دهد که کمردرد یکی از شایع‌ترین اختلالات عضلانی - اسکلتی است، به‌طوری که ۸۰٪ از ۸۰ درصد افراد جامعه در طول زندگی خود حداقل یک‌بار آن را تجربه می‌کنند.

شیوع بالای این عارضه در جهان این مشکل را در صدر دغدغه‌های مسائل سلامتی جوامع قرار داده است. شیوع این بیماری در کشور ما ۱۷ درصد در سنین مدرسه، ۲۱/۸ درصد در معلمان، ۶۲ درصد در پرستاران، ۸۴ درصد در خانم‌های باردار، و ۸۴/۸ درصد در جراحان بررس در گزارش شده است.

هزینه‌های مستقیم ناشی از کمردرد در آمریکا سالانه حدود ۶۵ میلیارد دلار و هزینه‌های غیرمستقیم شامل از دست‌رفتن روزهای کاری و تولید نیز

حدود ۱۰۶ میلیارد دلار در سال گزارش شده است که نشان می‌دهد هزینه این بیماری در آمریکا سالانه حدود ۱۷۰ میلیارد دلار است.

نکته قابل توجه این که علی‌رغم مطالعات گسترده در تشخیص کمردرد، هنوز علت دقیق آن به درستی مشخص نشده است. آمارها نشان می‌دهد که در ۹۰ درصد از بیماران مرد و ۹۰ درصد از بیماران زن علت کمردرد قابل تشخیص نیست که این موضوع با توجه به شیوع بالای کمردرد در جامعه، بر پیچیدگی درمان آن می‌افزاید.

در رابطه با علت این بیماری به مواردی مانند ضایعات ستون فقرات کمری، درگیری دیسک بین مهره‌ای، رباط‌ها، اعصاب و عدم توازن و ضعف عضلات اشاره شده است. همچنین نقش عوامل فردی و شغلی، عوامل روانی و عوامل بیومکانیکی نیز در این بیماری مطرح شده است.

در بحث درمان نیز به مواردی مانند استراحت، دارو درمانی، کشش، دستکاری ستون فقرات (مانیپولاسیون)، ماساژ، تحریکات الکتریکی مانند دیاترمی، لیزر، تحریک الکتریکی پوستی، عصبی، حرارتی و امواج تداخلی (IF) اشاره شده است که البته هیچ یک از این درمان‌ها به تنهایی درمان جامع و کامل محسوب نشده و معمولاً ترکیبی از درمان‌های فوق مورد استفاده قرار می‌گیرد.

براساس رایج‌ترین تقسیم‌بندی، کمردردها به دو گروه کلی: کمردردهای اختصاصی و غیراختصاصی تقسیم می‌گردند. کمردردهای اختصاصی دارای علت واضح و مشخص می‌باشند. کمردردهای غیراختصاصی بدون علت مشخص به وجود می‌آیند و بیش از ۹۰ درصد کل کمردردها را شامل می‌شوند.

براساس اطلاعات آماری، کمتر از یک درصد کمردردها به‌علت بیماری‌های جدی مثل سرطان، کمتر از یک درصد به دلیل بیماری‌های روماتیسمی و تقریباً ۵ درصد به‌علت پارگی دیسک و درگیری عصب سیاتیک است و بقیه به‌عنوان غیراختصاصی تقسیم‌بندی می‌شوند.

در این کتاب قصد داریم به کمردردهای ناشی از پارگی دیسک

بپردازیم.

www.ketab.ir