

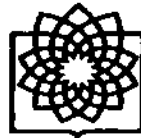
کتاب کمر درد و گردن درد



نویسندگان:

دکتر علیرضا زالی، جراح مغز و اعصاب

فهیمة معافی، نوروفیزیولوژیست



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران



مرکز تحقیقات جراحی مغز و اعصاب عملکردی

سرشناسه: زالی، علی‌رضا، ۱۳۴۴-

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کمردرد و گردن‌درد - نویسندگان علی‌رضا زالی، فهیمه معافی؛ آیه سفارش | دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مرکز تحقیقات جراحی منفر و اعصاب عملکردی

منشخصات نشر: تهران: گیتا، ۱۳۹۰.

منشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۹۵-۴-۳

فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: کمردرد

موضوع: گردن‌درد

شناسه افزوده: معافی، فهیمه، ۱۳۶۰-

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهید بهشتی، مرکز تحقیقات

جراحی منفر و اعصاب عملکردی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۲/۷۷۱/۷۷۱ RD

رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۵۶۴

شماره کتاب شناسه ملی: ۲۶۴۹۷۷۶



کتاب کمردرد و گردن‌درد

علی‌رضا زالی، فهیمه معافی

انتشارات گیتا

چاپ اول - ۱۳۹۰

تیراژ چاپ: ۲۰۰۰

قیمت: ۷۳۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۹۵-۴-۳

تلفن: ۲۲۶۶۸۲۳۱

خیابان ولیعصر، بالاتر از پارک‌وی، ایستگاه محمودیه، جنب بانک ملی - پلاک ۲۹۸۲ - واحد ۳.

هرگونه بهره‌برداری و نقل از مطالب این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است.

فهرست مطالب

۱۵	◀	مقدمه
۱۷	◀	آناتومی ستون فقرات
۱۸	◀	ستون مهره
۱۸	◀	ساختمان یک مهره معمولی
۱۹	◀	دیسک‌های بین مهره‌ای
۲۰	◀	اجزای دیسک بین مهره‌ای
۲۱	◀	آسیب دیسک بین مهره‌ای
۲۱	◀	ارتباط میان حرکات دیسک و مفاصل بین مهره‌ای
۲۲	◀	سطوح مفصلی مهره‌ها
۲۲	◀	سیر تحولی ساختار ستون فقرات در جانوران
۲۳	◀	شبکه اعصاب
۲۳	◀	نخاع
۲۴	◀	عصب نخاعی
۲۵	◀	ترتیب خروج اعصاب نخاعی

۲۵	✎	مسیر فیبرها یا رشته‌های اعصاب نخاعی
۲۵	✎	تاندون
۲۶	✎	مفاصل بین مهره‌ای پشتی
۲۶	✎	ویژگی مفاصل فاست
۲۶	✎	آسیب مفاصل فاست
۲۷	✎	پیداشت ستون مهره‌ها
۲۷	✎	آسیب‌های پشت
۳۱	✎	کمر درد
۳۴	✎	انواع کمر درد
۳۴	✎	علل دردهای کمر
۳۵	✎	علل مکانیکال دردهای کمر
۳۶	✎	کشیدگی عضلانی
۳۶	✎	درجات کشیدگی ماهیچه‌ای
۳۷	✎	اصول درمان
۳۸	✎	پیچ‌خوردگی
۳۸	✎	اصول درمان در پیچ‌خوردگی‌ها
۳۹	✎	فتق دیسک بین‌مهره‌ای
۴۰	✎	علل بیماری
۴۰	✎	علائم و نشانه‌ها
۴۱	✎	تشخیص
۴۱	✎	درمان
۴۲	✎	داروها
۴۳	✎	جراحی
۴۴	✎	جوش خوردن نخاعی
۴۴	✎	لغزش مهره کمر

۴۵	◀	انحراف جانبی ستون فقرات
۴۶	◀	درمان
۴۷	◀	تنگی مجرای نخاعی
۴۸	◀	دررفتگی
۴۸	◀	درد کمر با منشأ احساسی
۴۹	◀	درد التهابی کمر
۴۹	◀	استئوآرتریت
۵۰	◀	بیماری زایی
۵۱	◀	علائم شایع
۵۱	◀	علل
۵۱	◀	پیشگیری و تشخیص
۵۲	◀	درمان دارویی
۵۲	◀	سایر اقدامات درمانی
۵۳	◀	آرتریت روماتوئید
۵۳	◀	علت
۵۴	◀	درمان
۵۴	◀	اسپوندیلیت آنکیلوزان
۵۴	◀	علائم بیماری
۵۵	◀	تشخیص و درمان
۵۵	◀	سندرم رایتز
۵۶	◀	بیماری بهجت
۵۶	◀	علائم
۵۸	◀	تشخیص
۵۸	◀	درمان
۵۹	◀	پیش آگهی
۶۰	◀	درد به علت وجود تومور

۶۰	✓	درد ناشی از بیماری عفونی
۶۰	✓	استئومیلیت
۶۱	✓	بیماری زایی
۶۱	✓	علل
۶۲	✓	تشخیص
۶۳	✓	علائم بیماری
۶۳	✓	درمان
۶۴	✓	سل
۶۵	✓	پیشگیری
۶۵	✓	راههای ابتلا
۶۶	✓	اشکال بیماری سل
۶۷	✓	عوامل مساعدکننده
۶۸	✓	علائم بالینی
۶۹	✓	عارضه‌های بیماری
۷۱	✓	تشخیص
۷۲	✓	درمان
۷۳	✓	پیشگیری
۷۳	✓	پیشگیری در جامعه
۷۴	✓	پیشگیری با واکسن سل (ب ث ژ)
۷۴	✓	شرایط اتاق بیمار
۷۴	✓	اهمیت مبارزه صحیح با سل
۷۵	✓	تب مالت
۷۶	✓	بروسلوز در حیوانات
۷۶	✓	تب مالت در انسان
۷۶	✓	علائم بیماری
۷۷	✓	پیشگیری

۷۸	◀	تشخیص و درمان
۷۸	◀	درد کمر با منشأ عروقی
۷۹	◀	درد کمر با منشأ روانی
۷۹	◀	افسردگی
۷۹	◀	علل زیست‌شناختی
۸۰	◀	علل روانی-اجتماعی
۸۱	◀	شیوع
۸۱	◀	محتوای تفکر
۸۲	◀	نظام حسی
۸۲	◀	وضعیت ظاهری
۸۲	◀	خصوصیات مرتبط با سن
۸۳	◀	خصوصیات پیوسته
۸۳	◀	درمان
۸۳	◀	علل دیگر کمردرد
۸۴	◀	ساکرالیزاسیون پنجمین مهره کمری
۸۴	◀	علائم
۸۵	◀	درمان
۸۵	◀	لومباریزاسیون اولین مهره خاجی
۸۵	◀	استئوپوروز
۸۷	◀	سن شروع و شیوع پوکی استخوان
۸۷	◀	علائم و عوارض پوکی استخوان
۸۹	◀	عوامل مستعدکننده پوکی استخوان
۹۱	◀	برنامه غذایی کم‌پروتئین
۹۱	◀	عوامل افزایش‌دهنده خطر پوکی استخوان
۹۲	◀	تشخیص پوکی استخوان
۹۲	◀	درمان پوکی استخوان

۹۳	➤	مصرف کافی کلسیم و ویتامین D
۹۵	➤	پیشگیری از پوکی استخوان
۹۵	➤	راشیتسم
۹۶	➤	همه گیر شناسی
۹۶	➤	علت بیماری
۹۷	➤	علائم راشیتسم
۹۷	➤	تشخیص
۹۸	➤	جلوگیری و درمان
۹۸	➤	هیپرپاراتیروئیدی
۹۹	➤	علائم پرکاری تیروئید
۹۹	➤	درمان
۱۰۰	➤	توصیه‌ها
۱۰۲	➤	تالاسمی
۱۰۲	➤	تالاسمی آلفا
۱۰۳	➤	مرحله حامل خاموش
۱۰۳	➤	هموگلوبین کنستانت اسپرینگ
۱۰۳	➤	صفت تالاسمی آلفا یا تالاسمی آلفای خفیف
۱۰۳	➤	بیماری هموگلوبین H
۱۰۴	➤	هموگلوبین H - کنستانت اسپرینگ
۱۰۴	➤	هموزیگوس H - کنستانت اسپرینگ
۱۰۴	➤	هیدروپس جنینی یا تالاسمی آلفای ماژور تالاسمی بزرگ
۱۰۴	➤	تالاسمی بتا
۱۰۵	➤	تالاسمی مینور یا صفت تالاسمی
۱۰۵	➤	تالاسمی بینابینی
۱۰۵	➤	تالاسمی ماژور یا cooley's Anemia
۱۰۶	➤	دیگر اشکال تالاسمی

۱۰۶	◀	درمان تالاسمی
۱۰۷	◀	مشکلات تحمل درمان
۱۰۷	◀	پیشگیری
۱۰۸	◀	مشاوره ژنتیک
۱۰۸	◀	اسپینا بیفیدا
۱۰۹	◀	علائم بالینی
۱۰۹	◀	شایع ترین انواع اسپینا بیفیدا
۱۱۰	◀	عوامل و فاکتورهای خطر در بروز اسپینا بیفیدا
۱۱۰	◀	نقش اسید فولیک در پیشگیری از بروز اسپینا بیفیدا
۱۱۱	◀	درمان
۱۱۲	◀	عوامل پیش زمینه‌ای یا مستعدکننده کمردرد
۱۱۲	◀	قرار گرفتن در وضعیت‌های نامناسب
۱۱۳	◀	کاهش تحرک
۱۱۴	◀	عضلات ضعیف و لاغر
۱۱۴	◀	بهبود ناکافی
۱۱۴	◀	استرس ناشی از کار
۱۱۵	◀	چاقی
۱۱۶	◀	علل چاقی
۱۱۹	◀	سایر علل چاقی
۱۱۹	◀	علائم بالینی
۱۲۰	◀	اثرات روان‌شناختی و اجتماعی
۱۲۱	◀	راهبرد درمانی
۱۲۲	◀	درمان دارویی
۱۲۳	◀	جراحی به منظور کاهش وزن
۱۲۳	◀	عوامل آشکار ساز کمردرد
۱۲۳	◀	استفاده جدید

۱۲۳	استفاده نادرست
۱۲۴	استفاده بیش از حد
۱۲۴	ضربه
۱۲۵	در چه مواردی باید با پزشک مشورت کرد؟
۱۲۶	روش های تشخیصی
۱۲۷	درمان های رایج کمردرد
۱۲۸	آب درمانی
۱۲۸	درمان های دارویی
۱۲۹	درمان های فیزیکی
۱۳۰	تمرینات درمانی
۱۳۰	درمان های ارتوپدی
۱۳۰	درمان جراحی
۱۳۱	اصول پیشگیری از کمردرد
۱۳۱	چند توصیه بهداشتی برای افراد مبتلا به کمردرد
۱۳۶	حرکات درمانی برای مبتلایان به کمردرد
۱۳۸	نحوه صحیح بلند کردن بار
۱۳۹	نحوه صحیح ایستادن
۱۴۰	نحوه صحیح نشستن
۱۴۱	نحوه صحیح خوابیدن
۱۴۲	نحوه صحیح در آغوش گرفتن کودک
۱۴۲	جلوگیری از کمردرد در رانندگان
۱۴۵	ورزش و جلوگیری از کمردرد
۱۴۷	چند نکته قبل از شروع ورزش کردن
۱۴۸	ورزش های لازم برای پیشگیری و درمان کمردرد
۱۵۷	ورزش هایی که باید از انجام آنها اجتناب کرد
۱۵۸	رژیم غذایی و ارتباط آن با کمردرد

بارداری و ارتباط آن با کمردرد ۱۶۱ <

گردن درد ۱۶۳ <

روش های تشخیصی ۱۶۳ <

علت گردن درد چیست؟ ۱۶۴ <

آرتروز گردن ۱۶۸ <

فتق دیسک بین مهره های در گردن ۱۶۹ <

علائم ۱۷۱ <

آرتريت روماتوئيد ۱۷۱ <

علائم مفصلی ۱۷۲ <

علائم خارج مفصلی ۱۷۲ <

علل ۱۷۲ <

عوارض احتمالی ۱۷۳ <

تشخيص ۱۷۳ <

درمان ۱۷۳ <

فیبرومیالژیا ۱۷۵ <

علائم ۱۷۵ <

تشخيص ۱۷۶ <

درمان های غیر دارویی ۱۷۶ <

درمان شناختی یا رفتاری ۱۷۶ <

درمان های دارویی ۱۷۷ <

درمان های دیگر ۱۷۷ <

تورتیکولی (کجی گردن) ۱۷۸ <

علل بیماری ۱۷۸ <

عوامل افزایش دهنده خطر ۱۷۹ <

درمان ۱۷۹ <

۱۸۰	داروها
۱۸۰	کشیدگی عضلات گردن
۱۸۰	تعریف
۱۸۰	علل
۱۸۰	علائم
۱۸۱	درمان
۱۸۱	جلوگیری از صدمات و کشیدگی گردن
۱۸۲	در صورت داشتن چه علائمی باید با پزشک مشورت کرد؟
۱۸۲	علائم دردهای گردنی با منشأ عصبی
۱۸۲	علائم دردهای گردنی با منشأ اسکلتی عضلانی
۱۸۳	چند توصیه بهداشتی برای افراد مبتلا به گردن درد
۱۹۰	درمان گردن درد
۱۹۴	چند نکته قبل از شروع تمرینات مربوط به گردن
۱۹۴	ورزش های مفید جهت گردن درد
۱۹۷	ورزش های کششی گردن
۱۹۹	ورزش های بازتوانی برای گردن درد
۲۰۳	فهرست منابع فارسی
۲۰۵	فهرست منابع خارجی
۲۰۸	فهرست منابع الکترونیک

مقدمه

این کتاب در دو مبحث جداگانه به بررسی برخی از عوامل دخیل در بروز و تشدید کمردرد و گردن درد و ارائه برخی راه‌حل‌ها برای کاهش میزان درد و یا درمان آن می‌پردازد.

همان‌طور که می‌دانید، کمردرد یکی از شایع‌ترین مشکلات پزشکی در سراسر جهان است. بیشتر افراد در طی زندگی خود دست‌کم یک بار کمر درد را تجربه می‌کنند. براساس آمارهای موجود، شایع‌ترین عامل غیبت از کار و از کارافتادگی‌های پرسنل کمردرد مزمن است. ناتوانی ناشی از کمر درد بالاترین میزان پرداخت خسارت‌های شغلی را به خود اختصاص داده است. از نظر مرخصی‌های اجباری شغلی ناشی از بیماری، این بیماری پس از بیماری‌های عفونی دستگاه تنفسی، رتبه دوم را داشته است. اگر کمر درد دست‌کم برای مدت زمان طولانی جدی گرفته نشود، ممکن است تبدیل به مشکل ناتوان‌کننده‌ای شود. هر ساله بیش از یک میلیون کارگر از کمردرد رنج می‌برند و از هر پنج صدمه‌ای که در محیط‌های کاری اتفاق می‌افتد یکی از آنها مربوط به صدمات مرتبط با کمر است. هر سال ۹۳ میلیون روز کاری به دلیل کمردرد از دست می‌رود. کمردرد عوامل زمینه‌ساز متعددی دارد و همین مسئله سبب دشواری در یافتن راهکارهای مؤثر برای مقابله با آن می‌شود. رابطه بین عوامل خطر کمردرد بسیار پیچیده است. تعیین اهمیت نسبی عوامل جسمانی، روانی و اجتماعی که در بروز کمردرد مؤثر هستند، گام مهمی در تبیین اقدامات پیشگیرانه است. یکی از شایع‌ترین عارضه‌هایی که سلامتی عمومی را در کشورهای دنیا تهدید می‌کند، کمردرد است. این عارضه می‌تواند با محدود کردن کارایی شغلی و انجام وظایف روزانه، کیفیت زندگی افراد را دچار اختلال کند. از این رو، کشورهای صنعتی جهان هزینه‌های بالایی را برای عرضه خدمات پزشکی به منظور درمان کمردرد و تسریع در بهبود و جلوگیری از بازنشستگی زودرس متحمل می‌شوند.

در کانادا، فنلاند و ایالات متحده آمریکا ناتوانی عضلانی- اسکلتی به‌ویژه کمردرد علت اصلی بازنشستگی زودرس است.

همان‌طور که می‌دانید، بیماری‌های ستون فقرات محدود به ناحیه کمر نمی‌شوند و ناحیه گردنی ستون فقرات نیز در معرض بیماری‌هایی است که ممکن است منجر به درد گردن شوند. عوامل بسیاری ممکن است باعث گردن درد شوند؛ برای مثال چرخش نابجای مهره‌ها، آسیب دیدن ماهیچه‌ها و غضروف‌ها، آسیب دیدن اعصاب مربوط به گردن، آسیب دیدن دیسک بین مهره‌ها، تومورهای استخوانی و غیره که می‌توانند ناشی از زمین خوردگی، صدمات در کار و ورزش، تصادفات، ژنتیک، و بیماری‌های ویروسی و باکتری‌ها باشند.