

کمر درد

پیشگیری و درمان

تألیف:

دکتر شهرام یزدانی

انتشارات نوید شیراز



سرشناسه	یزدانی، شهرام، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	کمردرد پیشگیری و درمان / مولف شهرام یزدانی.
مشخصات نشر	شیراز: نوید شیراز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص: نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۰۳۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	کمردرد
موضوع	کمردرد -- پیشگیری
موضوع	کمردرد -- درمان
رده بندی کنگره	RD۷۷۱/ک۸ ی۴۴ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی	۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۹۸۸۲۵



کمردرد

پیشگیری و درمان

تألیف: دکتر شهرام یزدانی

طرح جلد: سعید فضلی □ لیتوگرافی و چاپ: واصف □ تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۸۹ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۲۳۲۶۶۶۱-۲۳۲۹۶۷۶-۰۷۱۱ □ ص.پ: ۷۱۳۶۵/۶۶۶

دفتر تهران - تلفن ۵۹۴۵-۸۸۹۰-۸۸۹۲۱۵۲۲-۰۲۱

پست الکترونیکی: info@navideshiraz.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۰۳۹-۴ ISBN: 978-600-192-039-4

۳۸۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
	فصل اول
۱۴	نخاع
۱۶	ناحیه گردنی
۱۶	ناحیه پشتی
۱۷	ناحیه کمری
۱۷	ناحیه خاجی
۱۹	عملکرد کمر
۲۳	عضلات حمایت کننده ستون مهره ها
	فصل دوم
۲۹	عوامل کمر درد
۳۴	استئو آرتريت ستون مهره ها

۳۵	 دیسک کمر
۳۸	 ناهنجاری های ساختاری ستون مهره ها
۳۸	 اسکلیوزیس
۳۹	 کایفوزیس و لوردوزیس
۴۰	 اسپینا بیفیدا
۴۰	 آرتريت ستون مهره ها
۴۰	 آرتريت روماتوئيد

فصل سوم

۴۵	 آزمایش و بررسی به منظور تشخیص
۴۸	 درمان کمردرد
۴۹	 درمان کمردرد حاد
۴۹	 استراحت مطلق
۵۰	 لگن در وضعیت تعادل
۵۲	 درمان هایی که در منزل انجام می شود
۵۴	 ضد التهاب ها

فصل چهارم

۵۷	 درمان کمر درد مزمن
۵۹	 دارو ها
۵۹	 فیزیوتراپی
۶۱	 کشش ستون مهره ها
۶۱	 تزریق داروها
۶۲	 مالش و ماساژ ستون مهره ها
۶۳	 درمان با آهن ربا
۶۴	 تحریک نقاط خاص بر روی بدن
۶۵	 عمل جراحی

فصل پنجم

۶۷	 تست های تناسب پشت و کمر
۶۸	 تست شماره ۱: خم شدن به جلو

۷۰	 تست شماره ۲ : دراز و نشست با زانوان خمیده
۷۲	 تست شماره ۳ : بالا آوردن پا به صورت راست و کشیده
۷۴	 تست شماره ۴ : جمع کردن یک پا در سینه
۷۷	 تست شماره ۵ : بلند کردن تنه از پهلوی
۷۹	 تست شماره ۶ : بلند کردن بالاتنه
۸۱	 تست شماره ۷ : بالا آوردن پا در وضعیت خوابیده به شکم

فصل ششم

۸۵	 تمرینات تقویت کننده پشت و کمر
۸۸	 تعادل لگن در حالت ایستاده
۸۹	 تعادل لگن در حالت نشسته
۹۰	 تعادل لگن در حالت دراز کش
۹۲	 چرخش دست ها
۹۳	 حرکت گربه ای
۹۴	 حرکات ایزومتریک شکمی
۹۴	 حرکت لغزشی پا
۹۶	 کشش عضلات ساق پا
۹۶	 کشش عضلات پشت
۹۷	 کشش عضلات خم کننده ران
۹۸	 دراز و نشست با زانوهای خمیده
۹۹	 بالا آوردن پا از پهلوی
۱۰۰	 بلند کردن پا از عقب
۱۰۱	 تمرینات برای هفته سوم
۱۰۲	 کشش عضلات خم کننده ران
۱۰۲	 کشش عضلات پشت ران
۱۰۴	 تقویت عضلات کناری بالا تنه
۱۰۵	 بالا آوردن پاها از پشت
۱۰۵	 تمرینات هفته چهارم
۱۰۶	 کشش عضلات خم کننده ران
۱۰۹	 بالا آوردن پا از پهلوی
۱۰۹	 تقویت عضلات پشت

فصل هفتم

۱۱۱	تداوم در حفظ تناسب پشت
۱۱۲	کشش کناری بدن
۱۱۳	کشش عضلات پشت
۱۱۳	تقویت عضلات جلوی ران
۱۱۴	کشش عضلات پا
۱۱۵	حرکت گربه ای

فصل هشتم

۱۲۱	پیشگیری از کمردرد
۱۲۷	ایستادن

فصل نهم

۱۳۵	کمردرد و مسائل زناشویی
۱۳۷	چگونه به فعالیت جسمی خود با وجود کمردرد ادامه دهیم؟
۱۳۸	چه وقت مقاربت را از سر بگیریم؟

ضمیمه

۱۳۹	ماساژ درمانی (Acupressure)
-----	----------------------------------

پیشگفتار

کتاب حاضر برداشتی منطقی از پایان نامه دوره دکتری اینجانب می باشد. آزمون های آن برگرفته از کتاب کمردرد نوشته دکتر گالا و همکارانش می باشد. وی و همکارانش بیش از دو دهه به درمان بیماری های وضعیتی از جمله کمربرد پرداخته اند. شایان ذکر است کلیه آزمون ها و تمرینات ارائه شده در این کتاب، در آزمون های دوره دکتری اینجانب مورد بررسی دقیق قرار گرفته است.

در این کتاب سعی شده علاوه بر ارائه مطالبی راجع به ساختمان ستون مهره ها و عضلات حمایت کننده آنها، انواع بیماری هایی که موجب کمردرد می گردند و ارزیابی ستون مهره ها و تمرینات لازم جهت درمان نیز ارائه گردند.

امید است که با مطالعه این کتاب، مطالب خوبی در اختیار خواننده قرار گیرد.

در اینجا لازم است از ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر اکائی، و معاونت محترم پژوهشی جناب آقای دکتر خوش سیما، جناب آقای دکتر عباس هراتی معاونت محترم آموزشی و جناب آقای دکتر جعفر سیاره معاونت محترم اداری و مالی دانشگاه و کلیه همکاران در دانشگاه دریا نوردی و علوم دریایی چابهار تشکر نمایم.

همچنین از جناب آقای دکتر عبدالغفور جهان‌دیده که زحمت ویرایش و جناب آقای حبیب‌الله یزدانی که زحمات زیادی برای چاپ و انتشار این اثر کشیده‌اند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

همچنین از جناب آقای دکتر مهدی مقرنسی و دکتر جعفر خوشبختی که زحمات زیادی برای بازخوانی این اثر کشیده‌اند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

دکتر شهرام یزدانی

www.ketab.ir

مقدمه

اجازه دهید مقدمه را با چند سوال آغاز کنیم:

واژه کمردرد به چه معنی است و عوارض ناشی از آن چیست؟ آیا منظور از آن دردی همیشگی است؛ یا برخاستن از خواب، همراه با کمردرد و پستی دردناک است؟ شاید هم هفته ای همراه با کمردرد؟ یا آیا عارضه ایست که برای دیگری رخ داده و برای شما ناشناخته است. بهتر است ده تن از آشنایان خود را نام ببرید؛ به احتمال زیاد، هشت تن از آنان، به کمردرد و عوارض ناشی از آن دچار شده اند و دو تن از این گروه، تا کنون با کمردرد بیگانه بوده اند و موفق به رهایی از این عارضه گشته اند. آن هشت تن نمونه هایی آشکار از افراد مبتلا به کمردرد هستند و اگر خود شما نیز یکی از آن هشت نفر هستید، (درحقیقت بازکردن این کتاب خود شاهدهی بر این مدعا است) این مشکلات درمورد شما جنبه کاملاً شخصی و فردی پیدا می کند.

امکان دارد تاکنون به کمردرد مبتلا نشده باشید و این ناراحتی را تجربه نکرده باشید، که آن هم احتمالاً به دلیل جوانی و شادابی شما است، اما یک سوال باقی می ماند آیا در آینده نیز نسبت به این عارضه ایمن خواهید بود؟ مطمئناً جواب منفی خواهد بود.

در صورتی که تاکنون کمردرد را تجربه نکرده باشید به احتمال زیاد در آینده نزدیک به آن دچار خواهید شد. مگر اینکه هرچه سریعتر اقدامات پیشگیرانه را به عمل آورید.

بر اساس اطلاعات آماری موجود، کمردرد یکی از شایعترین مشکلات بشر، در سال های اخیر است. در واقع تعداد اندکی از افراد هستند که در طول زندگی خود به کمردرد مبتلا نشده

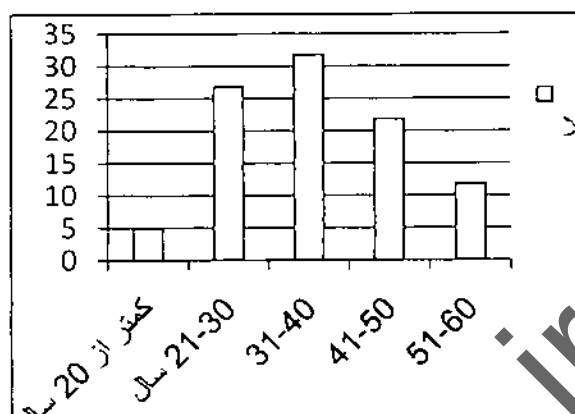
باشند. ممکن است ابتلا به کمردرد کوتاه مدت بوده باشد و تنها لحظه ای به آن دچار شده باشید اما باید توجه داشت که این عارضه، در صورت انجام دادن کار مداوم شدت می یابد و در کار و خواب و استراحت شما اختلال بوجود خواهد آورد. به عبارت دیگر، دردهای کمر آنقدر متفاوت و شایع هستند که اگر بگوییم اکثر مردم در طول حیات خود به چنین عارضه ای _ خواه موقت و آبی و خواه به صورت مزمن و مداوم _ دچار شده اند اغراق نکرده ایم.

افراد برای مداوای کمردرد، بیش از هر درد دیگری، به غیر از بیماری های تنفسی از قبیل سرماخوردگی، به پزشک مراجعه می کنند و از طرف دیگر انواع قرص های مسکن و قوی، پماد ها و دیگر داروها را برای رهایی از کمردرد، مورد استفاده قرار می دهند.

مطالعات اپیدمیولوژی (بیماری های واگیر) نشان داده اند که کمردرد ۶۰ تا ۸۰ درصد از مردم را در بزرگتره است. این آمار در کشورهای توسعه یافته غربی نسبت به کشورهای در حال توسعه بیشتر است به طوری که هرچه جامعه پیشرفته تر باشد درصد افرادی که آن به این عارضه دچار شده اند بالاتر است. ضمناً این عارضه در گروه سنی ۲۱ تا ۴۰ سال بیشتر دیده می شود. اگر چه هیچ گروه سنی را نمی توان یافت که از این عارضه مبرا باشد. (نمودار شماره ۱)

همان طور که نمودار نشان می دهد درصد بالایی از شیوع این بیماری در بین افرادی است که در ابتدای راه زندگی هستند؛ مثلاً شیوع زیاد این عارضه در بین افراد ۲۱ تا ۴۰ سال به منزله خط بطلانی است بر عقیده رایج در جامعه، مبنی بر اینکه کمردرد بیشتر در سنین بالا رخ می دهد. در واقع بر خلاف افکار عمومی مشکل کمردرد غالباً با بالا رفتن سن کاهش می یابد.

درصد بروز کمردرد در میان مرد و زن، کم و بیش یکسان است و این عارضه بیش از هر بیماری دیگر باعث عدم حضور افراد در سرکارشان می شود. برای نمونه در کشوری مانند انگلستان کمردرد روزانه بیش از پنجاه هزار نفر را مجبور می کند که برای مدتی در منزل مانده و سر کار خود حاضر نشوند و در نتیجه بیست میلیون، روز کاری، به هدر رود. به هر حال آنچه گفته شد مقدار کمی از اطلاعات آماری موجود است. اگر چه آمار نگران کننده است، اما بروز چنین مشکلاتی چیزی جز نا آگاهی افراد نسبت به ساختار بدن و کمر و چگونگی کارکرد آن نیست. البته بی علاقمندی ما نسبت به وضعیت موجود نیز به بروز هر چه بیشتر این مشکل کمک می کند.



نمودار شماره ۱ درصد افراد مبتلا به کمردرد در سنین مختلف.

همان طور که نمودار نشان می دهد درصد بالایی از شیوع این بیماری در سنین ۴۰-۳۱ سال و کمترین شیوع آن در سنین کمتر از ۲۰ سال است.

بسیاری از درمان گران زمانی که از طرف بیماران خود برای پیشگیری از کمردرد مورد سوال قرار می گیرند دچار سردرگمی می شوند. کنفرانس های زیادی در سطح دنیا برگزار شده است و کتب زیادی به رشته تحریر در آمده است تا پوشکان و بیماران آنها را راجع به پیشگیری و درمان بیماری های مختلف از قبیل دیابت، فشارخون بالا، چاقی، بیماری های قلبی و ایدز آگاهی دهند، اما تاکنون کنفرانسی که به طور جدی به بحث پیرامون کمردرد بپردازد، برگزار نشده است و این چیزی مگر عدم توجه کافی به این معضل نیست.

نا آگاهی در مورد این عارضه زمانی آشکار می شود که به توضیحات و دلایلی که بیماران برای ناراحتی خود بر می شمارند توجه کنیم.

توضیحاتی از این قبیل که کمردرد من، عارضه ای عادی است و مربوط به پیری می شود، و یا اینکه علت کمردرد من کار سخت و زیاد است، یا اینکه جسم سنگین را به روش نادرست برداشته ام و سبب شده است تا به پشتم آسیب رساند و سر انجام اینکه این عارضه در خانواده ما شایع است.

این توضیحات بیشتر ناشی از نا آگاهی بیماران نسبت به کمردرد و علل بروز آن است. در واقع تاکنون هیچ بیماری نگفته است که من دچار کمردرد ناشی از ضعف عضلات پشت هستم.

البته از بیماران چنین انتظاراتی نمی رود چرا که هیچگاه به آنها آگاهی های لازم و اطلاعات مناسب در مورد عملکرد پشت و استخوان بندی آن داده نشده است.

هدف این کتاب بر چهار اصل استوار است:

- ۱- روشن کردن این موضوع که چگونه ضعف عضلات پشت، کمر درد را تشدید می کند.
 - ۲- آزمونی آسان برای ارزیابی عضلات کمر و درک صحیح از میزان تناسب آنها، ارائه خواهد شد.
 - ۳- تمرینات مفید برای رهایی هرچه سریعتر از کمر درد ارائه خواهد شد.
 - ۴- چگونگی فعالیت و انجام کارهای روزمره برای پیشگیری از کمر درد پیشنهاد می گردد.
- این کتاب همچنین به شما اطلاعات لازم را در مورد علل کمتر شناخته شده کمر درد ارائه خواهد داد. با این اطلاعات شما می توانید بدون واکنش و با اطمینان خاطر، به زندگی عادی خود ادامه دهید.
- این کتاب همچنین به بحث پیرامون روش های مختلف درمان دردهای مزمن کمر می پردازد. اما باید توجه داشته باشید اگر زمانی به کمر درد مزمن مبتلا شدید، قرار نیست که دچار فلج یا نقض عضو هم بشوید. کمر درد هرچند سخت و مزمن باشد می تواند به خوبی درمان شود به شرط آنکه به نکات گفته شده در این کتاب و توصیه های پزشک به خوبی توجه کرده باشید و آنها را به کار گیرید.