



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری
مرکز بهداشت استان

کمر درد

کمردرد چیست؟

پرهیز از نشستن در سطح زمین
پرهیز از فعالیت یکنواخت به مدت بیش از ۱ ساعت
پرهیز از نشستن بدون تکیه گاه

درمان کمردرد حاد

استفاده از کیسه یخ (در روز اول کمردرد؛ در صورت وجود عللی مانند ضربه و...)
استفاده از گرمای موضعی با پتوی گرم یا کیسه آب گرم

پرهیز از استراحت در بستر و شروع فعالیت‌های روزانه (در صورت درد شدید، حداکثر یک روز در بستر استراحت شود).

درمان کمردرد مزمن

ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری و شنا
استراحت در بستر حداکثر به میزان ۲ روز
استفاده از کیسه آب گرم
اصلاح شیوه راه رفتن و نشستن
استراحت‌های نیم ساعته حین انجام کارهای منزل یا در وسط کار
کاهش اضطراب و تنش‌های عصبی
پرهیز از سیگار کشیدن
پرهیز از خوابیدن زیر باد کولر

کمردرد بیماری شایعی است که حدود ۷۰ درصد افراد جامعه در بخشی از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. کمردرد ممکن است به طور ناگهانی بعد از یک تصادف یا افتادن بر روی زمین و یا به تدریج بر اثر تغییرات سنی اتفاق بیفتد. دوره درد در کمردرد حاد، کمتر از ۳ ماه و در کمردرد مزمن، بیش از ۶ ماه است.

علل کمردرد

کمردرد می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد که عبارتند از کشیدگی‌ها، پیچ‌خوردگی‌ها، آرتروز ستون فقرات، شکستگی‌های ستون فقرات، عفونت‌ها، تنگی کانال نخاعی، مشکلات دیسک‌های کمری، استرس‌ها و...

پیشگیری از کمردرد

ورزش منظم
کاهش اضطراب و استرس
اصلاح شیوه راه رفتن و نشستن
کاهش وزن
مصرف فرآورده‌های لبنی کم‌چرب مانند ماست، پنیر، کشک و...
پرهیز از ایستادن طولانی مدت

نحوه صحیح خوابیدن در بستر

خوابیدن روی شکم بدترین وضعیت برای بیمار مبتلا به کمردرد است و سبب افزایش قوس کمر و کمردرد می‌شود. اگر دوست دارید به پشت بخوابید، بهتر است بالشی زیر زانوها بگذارید تا زانو ها کمی خم باشد این وضعیت باعث کم شدن قوس کمر می‌شود. (توجه کنید بالش را زیر پا نگذارید، زیرا سبب افزایش قوس کمر می‌شود).

خوابیدن به پهلو بهترین وضعیت خوابیدن است. در این وضعیت بالش را تا ارتفاع شانه بالا آورده و پاها را خم کنید. بهتر است بالش کوچکی بین زانوها قرار دهید.

نحوه صحیح بلند شدن از بستر

موقع بلند شدن از بستر، ابتدا به پهلو بچرخید، هر دو زانوی خود را را خم کنید و با کمک دستان که بر روی تخت قرار گرفته، وزن خود را بالا بکشید. از خم شدن به جلو که باعث وارد شدن فشار زیاد بر کمر می‌شود، خودداری کنید.



تمرینات ورزشی در درمان کمردرد مزمن

۱. کشش عضلات در حالت ایستاده

پاشنه پا را روی چهارپایه‌ای به ارتفاع حدود ۴۰ سانتی‌متر بگذارید. پا را از زانو صاف نگه دارید. به جلو خم شوید تا کشش ملایمی در پشت ران احساس کنید. دقت کنید



شانه‌ها صاف باشد و از کمر خم نشوید. در این وضعیت ۱۵-۳۰ ثانیه بمانید و برای هر طرف ۳ بار تکرار کنید.

۲. گربه و شتر

کف دست‌ها و زانوها را روی زمین بگذارید. کمر و شکم را به سمت پایین قوس داده و ۵ ثانیه نگه دارید. سپس کمر را به سمت بالا آورده، قوس دهید و ۵ ثانیه نگه دارید. مجموع این ۲ تمرین را ۱۵ بار انجام دهید.



۳. بالا بردن چهار دست و پا

به صورت چهار دست و پا قرار گرفته و کف دست‌ها و زانو‌ها را روی زمین بگذارید. شکم را به داخل کشیده و عضلات آن را منقبض کنید تا ستون فقرات محکم شود. در حالی که شکم را سفت نگه داشته‌اید، یک دست و پای مخالف را بالا ببرید و ۵ ثانیه نگه دارید. دست و پای خود را به آرامی پایین آورده و با سمت معکوس انجام دهید. هر حالت را ۱۰ بار تکرار کنید.



۵. دراز و نشست نیمه کامل

به پشت بخوابید، زانو‌ها را خم کنید و کف پاها روی زمین باشد. شکم را بداخل بدهید و عضلات آن را منقبض کنید. دست‌ها را به صورت کشیده جلوی خود نگه داشته و به سمت جلو خم شوید تا جایی که شانه‌ها از زمین جدا شود. این حرکت را ۳ ثانیه نگه دارید. نفس خود را حبس نکنید، بهتر است هنگام بلند کردن شانه‌ها از زمین، نفس خود را بیرون دهید.



روی زمین دراز بکشید و عضلات خود را آزاد کنید. حرکت را ۱۵-۱۰ بار تکرار کنید.

۶. کشش گلوئیتال

به پشت بخوابید و زانو‌ها را خم کنید. مچ پای راست را روی زانوی چپ قرار داده و ران چپ را گرفته و به سمت سینه بکشید. در این حالت، در باسن و احتمالاً قسمت خارجی لگن احساس کشش خواهید داشت. این حرکت را ۱۵-۳۰ ثانیه نگه دارید.



برای هر طرف ۳ بار تکرار کنید.

۴. خم کردن لگن

طاقباز بخوابید. زانو‌ها را خم کرده و کف پاها را روی زمین بگذارید. شکم را به داخل کشیده و کمر را به زمین فشار دهید بنحوی که گودی کمر صاف شود. این حالت را ۱۵ ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را شل کنید.



۵-۱۰ بار تکرار کنید.

۷. تمرین صاف شدن

داده‌اید و آرنج و شانه در یک راستا قرار دارند، خود را بالا بکشید. لگن را از زمین جدا کرده و سعی کنید تعادل خود را بر روی ساعد و قسمت خارجی پا حفظ کنید. ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید، سپس به آرامی لگن را به زمین نزدیک کنید.



اگر بیمار همراه کمردرد دچار بی‌اختیاری ادرار، تب، کاهش وزن، بی‌حسی و گزگز پاها و سابقه قبلی عفونت مزمن باشد و همچنین سنش بالای ۷۰ سال باشد، دچار دردهایی باشد که با استراحت بدتر شود یا بیمار را از خواب بیدار کند یا اخیراً سابقه مصرف کورتون داشته باشد، حتماً باید به پزشک مراجعه کند.

روی زمین دراز بکشید بنحوی که صورتتان رو به زمین باشد. اگر اذیت می‌شوید، یک بالشت زیر شکم قرار دهید. این کار باعث بهبود درد کمر یا اندام تحتانی می‌شود. وقتی بتوانید بدون بالشت به مدت ۵ دقیقه روی شکم خود بخوابید، می‌توانید مرحله دوم را انجام دهید؛ یعنی بعد از خوابیدن روی شکم، روی آرنج‌ها بلند شوید و ۵ دقیقه هم در این وضعیت بمانید.

اگر این مرحله بدون درد کمر و پاها انجام شد، مرحله سوم را انجام دهید. بر روی شکم بخوابید و دست‌ها را زیر شانه‌ها قرار دهید. سپس دست‌ها را به پایین فشار دهید و آرنج‌ها را صاف کرده و شانه‌ها را از زمین جدا کنید. دقت کنید که لگن در تماس با سطح زمین باشد.



۸. سایید پلانک (side plank)

به پهلو دراز بکشید، طوری که پا، لگن و شانه در یک راستا باشند. در حالی که روی ساعد تکیه

**برای حفظ سلامت ستون فقرات و پیشگیری از کمردرد،
تا حد امکان از بلند کردن و جابجایی بارهای سنگین،
کار در وضعیت‌های بدنی نامناسب مانند خم شدن و
چرخیدن و کارهای تکراری طولانی مدت پرهیز کنید.**

منبع:

دستورالعمل کشوری مراقبت کمردرد،
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تهیه کننده:

مرکز بهداشت استان چهارمحال و بختیاری
(مدیریت پیشگیری و مبارزه با بیماریها)
شهرکرد، میدان انقلاب، ابتدای خیابان ملت