

## کمر درد

کمر درد یکی از شایعترین بیماری‌های انسان بوده و تقریباً همه افراد حداقل یکبار در طول زندگی خود دچار کمر درد میشوند. گرچه در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد ولی بیشتر در سنین ۳۰-۵۰ سالگی دیده میشود. کمر درد میتواند شدید یا خفیف باشد. کوتاه مدت یا مزمن باشد. با این حال در اکثر اوقات بطور خودبخودی بعد از چند هفته خوب میشود. کمر درد از علل عمده مرخصی‌های درمانی و غیبت از کار است و بروز آن در قشر فعال جامعه هر ساله موجب آسیب‌های فراوان اقتصادی میشود.



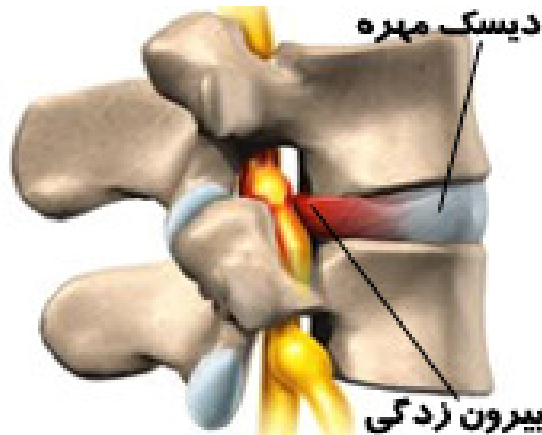
## علل کمر درد:

کمر درد علل بسیار زیادی دارد. با این حال مهمترین علل کمر درد عبارتند از:

**پیچ خوردگی و کشش:** یکی از شایعترین علل کمر درد خستگی ناشی از فعالیت زیاد عضلات است. در این حالت فیبرهای عضلات و لیگامانها تحت کشش بیش از حد قرار گرفته و آسیب می‌بینند.

**بیرون زدگی دیسک:** یک دیسک بین مهره ای زمانی بیرون زدگی می‌یابد که مرکز ژله ای آن به حلقه خارجی فشار وارد کند. زمانی که بیرون زدگی به سمت کانال نخاعی است، فشار بر روی شبکه عصبی باعث بروز درد میگردد.

**پیر شدن دیسک بین مهره ای:** با افزایش سن دیسک بین مهره ای چروک میشود حتی در برخی موارد کاملاً نازک شده و مهره‌ها روی هم قرار می‌گیرند که در این حالت به درد و خشکی ایجاد شده آرتروز اطلاق میشود. از مفاصل مهم دیگری که در کمر دچار آرتروز می‌شوند، مفاصل فاست می‌باشند.



**چگونه میتوان از بروز کمر درد جلوگیری کرد؟** پیشگیری از بروز کمر درد به طور کامل امکانپذیر نیست زیرا نمی‌توان فرآیند فرسایش را متوقف کرد اما می‌توان مشکلات کمر را کاهش داد، داشتن سبک زندگی صحیح شروع خوبی است.

**\*تمرین:** تمرینات ایروبیک مانند شنا و پیاده روی را به همراه روشهای خاص انجام دهید تا عضلات پشت و کمر قوی و انعطاف پذیر باشند. **\*حمل صحیح اشیا:** اشیا سنگین را به کمک پاها بلند کنید نه کمر. برای بلند کردن اجسام از کمر خم نشوید بلکه کمر را صاف نگاه داشته از پاها خم شوید.

**\*وزن:** وزن مطلوب خود را حفظ کنید وزن بالا فشار بیشتری به کمر وارد می‌کند.

**\*سیگار نکشید:** مصرف سیگار و نیکوتین با پیر شدن زودتر ستون فقرات همراه است.

**\*پاسچر ضعیف:** وضعیت قرار گیری صحیح در شبانه روز از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری میکند. نحوه صحیح نشستن، ایستادن و بلند کردن اجسام را در سایت ما مطالعه نمایید.

همچنین در مواردی که انحراف مضاعف در ستون فقرات وجود دارد و یا مواردی نظیر افزایش گودی کمر و یا افزایش قوزپشتی، بوسیله ورزش و حرکات اصلاحی و یا استفاده از بریس‌های ستون فقرات می‌توانیم به مشکل کمر کمک کنیم.

## درمان

نکته مهم در درمان کمردرد، تشخیص دقیق علت آن است. به عنوان مثال در بسیاری از بیماران علیرغم یافته های ام آر آی مبنی بر دیسکوپاتی (خصوصاً در سنین بالا) مشکل به علت آرتروز یا درگیری فاست می باشد. در اینگونه موارد معاینه دقیق پزشکان مرکز و بررسی الکترودیانگنوز دقیق کمک کننده است. ضمناً پزشکان مرکز به پاسچر صحیح و ناصحیح و مشکلات ناشی از آن توجه ویژه دارند.

در بسیاری از موارد ترکیبی از درمانها به رفع مشکل کمک کرده و موجب میشود فرد بتواند فعالیتهای خود را از سر بگیرد.

**تغییر در فعالیت ها:** در برخی استراحت مفید است اما باید بدانید نشستن طولانی مدت خوب نیست. پزشک میتواند در مورد تطابق فعالیتهای شما به منظور تسریع روند بهبودی راهنماییهای خوبی کند.

**داروها:** مسکن ها و ضدالتهاب های غیر استروئیدی به کاهش التهاب و درد کمک میکنند برخی دیگر از داروها به کاهش حساسیت اعصاب و بهبود انتقال پیام عصبی کمک میکنند.

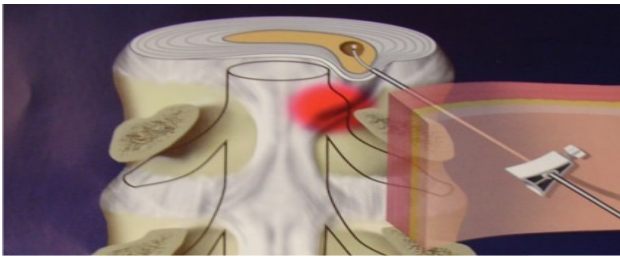
**درمان فیزیکی:** این درمان شامل استفاده از مدالیته های فیزیوتراپی، لیزر، ماساژ دستی و تمرین درمانی است. کمربندهای طبی و استفاده از طب سنتی چینی نیز در تخفیف علائم بسیار مفید است.

در این زمینه نیز کلینیک امید توانایی ساخت و تهیه کمربند طبی با قالب خود فرد را داشته و پیگیری روند تمرین درمانی با استفاده از دستگاه سونوگرافی قابل انجام است.

**جراحی بسته:** بسته به شدت عارضه و اینکه با درمانهای دیگر پاسخ مناسب مشاهده نشده میتوان از تزریقات تخصصی تحت هدایت دستگاه فلوروسکوپ جراحی بسته انجام داد. در این روش بدن بیمار شکافته نشده و تزریق در محل مورد نظر در اتاق عمل صورت میگیرد. طیف این تزریقات نیز شامل فاست و ویژه آرتروز کمربند، تزریق داخل فورامن و تزریق گاز ازن داخل دیسک میباشد. همچنین در موارد کمردرد ناشی از جراحی باز میتوان از تزریق هیالاز داخل فورامن بهره برد.

**جراحی:** مواردیکه به درمانهای پلکانی پاسخگو نباشند کاندید عمل جراحی هستند که روش آن بسته به میزان آسیب شدت ضایعه متفاوت است.

تزریقات تخصصی درون کلینیک در صورت نیاز برای مفاصل فاست و ساکروایلیاک و عضلات اطراف ستون فقرات با یا بدون کمک دستگاه سونوگرافی انجام می شود.



رویکرد کلینیک امید در برخورد با کمردرد پلکانی بوده و در صورت امکان ابتدا درمانهای ساده در نظر گرفته میشود اما در صورت عدم مشاهده پاسخ مناسب درمانهای طبی پیشرفته تر مد نظر قرار میگیرد. پزشکان این مرکز توانایی ارائه طیف وسیعی از درمانها من جمله درمانهای ساده تا مراحل پیشرفته و جراحی بسته را دارند.



● مرکز جامع توانبخشی امید ●  
**Omid Rehabilitation Clinic**

۱. خیابان پاسداران، خیابان شهید کلاهدوز (دولت)، دیباجی جنوبی، روبروی سنجابی  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۸۰۷۰۱

۲. خیابان ولیعصر، نرسیده به استاد مطهری، کوچه افتخار شماره ۳۴، طبقه همکف  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

**واحد ارتوپدی فنی**  
**کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی**  
[www.orped.com](http://www.orped.com)  
[www.omidrehab.com](http://www.omidrehab.com)  
**کلینیک تخصصی کمر**  
[www.lumbar.ir](http://www.lumbar.ir)