

ستون فقرات شامل ۳۳ مهره به صورت ذیل است

- هفت مهره گردنی ● دوازده مهره پستی ● پنج مهره کمری
- پنج مهره خارجی که در افراد بالغ به یک استخوان خاری یا ساکروم تبدیل شده اند.
- چهار مهره دنبالچه ای که در بالغین یک استخوان دنبالچه یا کوکسیکس ایجاد می کند.

هر مهره از دو قسمت تشکیل می گردد جسم مهره در جلو، قوس مهره در پشت

جسم و قوس هر مهره به گونه ای به یکدیگر اتصال می یابند که سوراخ مهره ای را ایجاد می کنند. سوراخ های مهره ای در طول ستون فقرات، مجرای نخاعی (مهره ای) را به وجود می آورند. مجرای نخاعی، طناب نخاعی را در خود جای می دهد که به انتهاترین قسمت آن، مخروط انتهایی میگویند. طناب نخاعی (نخاع شوکی) در محل سوراخ پس سری آغاز شده و در مهره اول یا دوم کمری پایان می یابد. بین جسم هر دو مهره، یک دیسک بنام دیسک بین مهره ای قرار میگیرد. دیسک های بین مهره ای نقش بسیار مهمی در کاهش فشار به ساختارهای ستون فقرات و همچنین تسهیل حرکات آن دارند.

مقدمه

کمر درد عارضه شایعی است که بسیاری از افراد در طول زندگی با آن روبرو می شوند. آمار نشان میدهد که ۸۰٪ از افراد در دوران زندگی خود حداقل یک مرتبه به علت کمر درد به پزشک مراجعه کرده اند. اگر چه علت کمر درد در بسیاری از بیماران از طریق گزارش های بیمار، تست های بالینی و آزمایشگاهی و همچنین تجهیزات پزشکی قابل شناسایی است، ولی به دلیل شایع بودن دردهای ناحیه کمر و عوامل مختلفی که در ایجاد آن نقش دارند، تشخیص واقعی و اصلی کمر درد را دچار مشکل می کند.

در ستون فقرات، در صورت ضایعه و درگیر شدن عناصر حساس به درد همانند ماهیچه ها و تاندون آنها، رباط ها، فاسیا، مفاصل بین مهره ای پستی (مفاصل فاست با آپوفیزیال)، اعصاب نخاعی و ریشه های آنها، عروق خونی و طناب نخاعی به هر دلیلی، احتمال ایجاد درد وجود دارد که ممکن است در همان ناحیه و یا نقاط دورتری احساس گردند.



هیات پزشکی ورزشی
استان هرمزگان

کمر درد

گردآورنده

حسین مزیدی مسئول کمیته توانبخشی

با همکاری مرجانه پریزاده

مسئول کمیته آموزش هیئت پزشکی ورزشی استان هرمزگان



بندر عباس، بلوار امام خمینی، نرسیده به هتل هرمز

روبروی فروشگاه فرهنگیان

هیات پزشکی ورزشی استان هرمزگان

۰۷۶-۳۲۲۳۰۰۹۷

هر دیسک خود شامل دو قسمت است

بخش مرکزی بنام هسته دیسک

بخش محیطی بنام آنولوس فیبروزوس

در ستون مهره ای ، شش رباط (لیگامان) اصلی به همراه مفاصل بین مهره ای جلویی و مفاصل بین مهره ای پشتی (مفاصل فلست یا آیوفیزیال) وجود دارد.

رباط های اصلی ستون فقرات عبارتند از :

رباط های طولی جلویی (فدامی) - رباط طولی پشتی (خلفی)

رباط زرد (فلووم) - رباط بین خاری (ایتر اسپاینوس)

رباط فوق خاری (سوپر اسپاینوس)

رباط بین عرضی (ایتر ترانسورس)

علل دردهای کمری

عوامل مختلفی در ایجاد کمر درد نقش دارند و تقسیم بندی های گوناگونی از نظر مکان در این ارتباط وجود دارد. صرف نظر از عواملی چون چاقی و نوع شغل ، مهمترین علل کمر درد عبارتند از :

درد مکانیکی کمر

درد کمر با منشأ احشایی

درد کمر انتهایی

درد به دلیل عفونت

درد ناشی از تومورها

درد کمر با منشأ عروقی

درد کمر با مبدا روانی

از میان علت های فوق ، دردهای مکانیکی شایعترین علت کمر دردهاست.

مهم ترین علل دردهای مکانیکی

● کشیدگی عضلانی ● آسیب مفاصل بین مهره ای پشتی

● پیچ خوردگی ● فتق دیسک بین مهره ای

● انحراف جانبی ستون فقرات

● تنگی مجرای نخاعی

● شکستگی ها

● دررفتگی ها

● لغزش مهره

● آرتروز



عوامل مهم پیشگیری از کمر درد

پرهیز از یک وضعیت ثابت ، بویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات اگر مجبور به کار کردن در حالت ایستاده هستیم ، باید به گونه ای شرایط را مهیا کنیم که مجبور به خم کردن تنه نباشیم . پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین ، به خصوص در حالت ایستاده با زانوهای صاف

استانداردسازی محیط های کار و خانه از نظر ارتفاع مناسب

کاهش وزن در صورت چاقی

تقویت ماهیچه های ستون فقرات براساس اصول صحیح ، امروزه علم فیزیوتراپی میتواند یک روش مناسب و مفیدی را در این زمینه ارائه کند.

پرهیز از رانندگی های طولانی مدت از طریق توقف هایی در مسیر پرهیز از تشنگی های نرگ و استفاده از بالش های مناسب زیر سر داشتن

اعتماد به نفس و روحیه ای شاد به جای اضطراب و تشویش

یکی از راه های موثر درمان کمر درد فیزیوتراپی می باشد که در این روش درمان ، اهداف به شرح ذیل می باشد

● کاهش دردهای عضلانی و مفصلی ● تقویت عضلات

● کاهش التهاب و تورم ● تسریع در پروسه ترمیم بافتی

● بهبود دامنه حرکتی مفاصل ● جلوگیری از ضعف و آتروفی عضلانی

● کاهش اسپاسم عضلانی

● استقلال هر چه سریع تر بیمار جهت برگشت به فعالیت های روزمره

● پیشگیری از آسیب مجدد از طریق آموزش به بیمار ، خانواده و جامعه

● ایجاد مهارت های حرکتی

هیات پزشکی ورزشی
استان هرمزگان