

## آشنایی با علل کمر درد و راه های پیشگیری از آن

برخی مطالعات نشان می دهد که حدود ۸۰ درصد افراد در دوران زندگی خود حداقل یک مرتبه به علت کمر درد به پزشک مراجعه می کنند.

بخش بزرگی از کمر دردها ناشی از سبک زندگی نادرست و پایین بودن سطح اطلاعات مردم در خصوص رفتارهای صحیح نشستن و خوابیدن، جابه جایی اجسام، تحرک جسمانی کم و تغذیه نادرست است و این باور ایجاد شده است که سن ابتلا به کمر درد کاهش یافته و با زندگی مدرن، جوانان و نوجوانان نیز به جرگه تجربه کنندگان دردهای کمر پیوسته اند.

ستون فقرات شامل ۳۳ مهره است:

هفت مهره گردنی

دوازده مهره پشتی

پنج مهره کمری

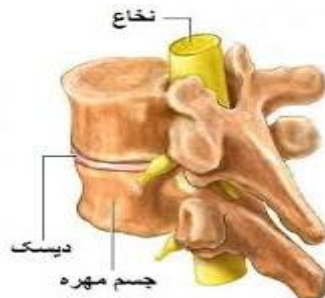
پنج مهره خاجی که در افراد بالغ به یکدیگر چسبیده و استخوان خاجی را می سازند.

چهار مهره دنبالچه ای که در بالغین یک استخوان دنبالچه را ایجاد می کنند.



هر مهره از دو قسمت تشکیل می گردد:

جسم مهره ای در جلو

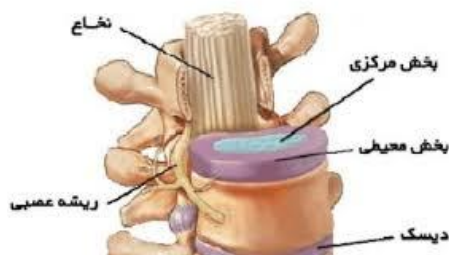


## قوس مهره در پشت (عناصر خلفی)

این دو بخش مهره به گونه‌ای به یکدیگر اتصال می‌یابند که سوراخ مهره‌ای را ایجاد می‌کنند. که در طول ستون فقرات به مجرای مهره‌ای را به وجود آورده و طناب نخاعی را در خود جای می‌دهد. طناب نخاعی (نخاع شوکی) در محل سوراخ پس سری آغاز شده و در مهره اول یا دوم کمری L1 یا L2 پایان می‌یابد و تا مهره L5 ریشه‌های دم اسبی حضور دارند.

بین جسم هر دو مهره، یک دیسک قرار می‌گیرد. از ویژگی‌های دیسک‌های بین مهره‌ای خاصیت جذب نیرو و آب دوستی آن است که باعث می‌شود دیسک نقش بسیار مهمی در کاهش فشار به ساختارهای ستون فقرات و همچنین تسهیل حرکات آن ایفا کند. هر دیسک خود شامل دو قسمت است:

- بخش مرکزی به نام هسته دیسک
- بخش محیطی به نام آنولوس فیبروزوس



عوامل مختلفی در ایجاد درد کمر نقش دارند. مهمترین علل کمردرد عبارتند از:

۱. درد مکانیکی کمر شایعترین علت کمردرد می‌باشد و عللی چون شکستگی‌ها، اختلالات ساختاری ناشی از شغل و ... را در بر می‌گیرد و می‌تواند منجر به کشیدگی لیگمان‌های

ستون فقرات، تنگی کانال نخاعی و یا لیز خوردن مهرها روی مهره زیرین و ... را شامل می شود .

۲. درد کمر با منشاء احشایی دردهای ناحیه احشاء شکمی مانند زخم معده، سنگ کلیه و ... می تواند در تشخیص و تعیین درمان مناسب این نوع درد ایجاد دشواری نماید.

۳. درد کمر التهابی : این نوع کمر درد ناشی از بیماری های التهابی ستون فقرات مانند آرتریت روماتوئید، اسپوندیلیت آنکیلوزان و ... می باشد که شدت درد و محل آن به نوع بیماری بستگی دارد . اغلب دردهای التهابی ، به هنگام استراحت افزایش و در زمان فعالیت کاهش می یابند (برخلاف درد مکانیکی کمری ) و اغلب افراد از شدت درد ممکن است از خواب بیدار شوند .

۴. درد به دلیل عفونت: بیماری هایی چون سل ستون فقرات، تب مالت و استئومیلیت ها و ... هم می توانند منشا کمر درد باشند.

۵. درد ناشی از تومورها (Tumors) این دردها اغلب با تغییر وضعیت فرد تغییر نمی کنند و فرد در هیچ وضعیتی احساس راحتی نمی نماید و در بیشتر موارد با شرایطی چون کاهش وزن ناگهانی و بدون هیچ علت مشخص همراه هستند.

۶. درد کمر با مبدا روانی در حوزه دردهای سایکوسوماتیک یا روان - تنی قرار می گیرند و زمانی است که اگر درد بدون وجود ضایعه عضوی خاصی ایجاد گردد و ارتباطی با ساختار ماهیچه ای، مفصلی، رباط ها و دیسک بین مهره ای ندارد. تشخیص دردهای سایکوزنیک معمولاً آسان نیست و به خصوص اگر با یک ضایعه عضوی نیز همراه گردند، ممکن است گیج کننده باشند.

۷. علل دیگر مانند اختلالات مادرزادی چون گردپشتی و یا انحراف طرفی ستون مهره ها ، مسمومیت با فلزات سنگین مانند جیوه نیز منشا دردهای کمری می توانند باشند.

پیشگیری از دردهای ناحیه کمری

پیشگیری از دردهای کمر یک عامل مهم جهت بهبود مناسبات اقتصادی، مشارکت فعال افراد در جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی است. بسیاری از عوامل مهم پیشگیری از کمردرد عبارتند از:

۱. پرهیز از حفظ یک وضعیت ثابت، به ویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی
۲. اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات برای برداشتن اجسام
۳. اگر مجبور به کار در حالت ایستاده هستید، از چارپایه ای با ارتفاع ۲۰ سانتی متر به تناوب زیر یک پا استفاده نماییم.
۴. پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین، به خصوص در حالت ایستاده با زانوهای صاف
۵. استانداردسازی محیط کار و خانه از نظر ارتفاع مناسب قرار گرفتن اجسام و در دسترس بودن آنها تا مجبور به حرکات تکراری و نادرست نشویم
۶. کاهش وزن در صورت چاقی
۷. تقویت ماهیچه‌های ستون فقرات بر اساس اصول صحیح.
۸. انجام تمرینات کششی مناسب برای بهبود انعطاف پذیری
۹. پرهیز از رانندگی طولانی مدت و در نظر گرفتن توقف هایی در طی مسیر (به یاد داشته باشیم طول سفر و مسیر راه هم بخشی از مسافرت است و باید از آن لذت برد)
۱۰. پرهیز از تشک‌های نرم و یا فنری که هنگام خوابیدن فرم طبیعی بدن را تغییر می دهند و استفاده از تشک های طبی استاندارد
۱۱. استفاده از بالش های مناسب زیر سر تا در حین استراحت فشار از روی عضلات گردن و ستون مهره ها برداشته شود
۱۲. داشتن اعتماد به نفس و روحیه ای شاد به جای اضطراب و تشویش. افراد مضطرب معمولاً کنترل مناسبی بر وضعیت بدنی خود در فعالیت های روزمره ندارند، بنابراین مستعد آسیب بیشتری هستند.

**تمرینات دوازده گانه سلامت ستون فقرات در نوشتاری دیگری که در سایت فدراسیون پزشکی ورزشی موجود است به طور کامل آورده شده است.**

**دکتر زینب واشقانی فراهانی**

**فیزیوتراپیست فدراسیون پزشکی ورزشی**