

چگونه کمر درد را کنترل کنیم؟

کمر درد، یکی از شایع ترین علل مراجعه به مراکز درمانی است و به دلایل گوناگونی ایجاد می شود.

بعضی از کمر دردها، به علت ضربه ها، حرکتهای نامناسب، ضعف عضلات کمر، یا فشار بیش از حد به ستون فقرات ایجاد می شود این دسته از کمر دردها شیوع بیشتری دارند و قابل پیشگیری هستند.

اما گاهی علت های غیر حرکتی مثل بیماریها موجب کمر درد می شوند که در این صورت، برای درمان کمر درد، باید ابتدا بیماری درمان شود. شایعترین بیماری هایی که باعث کمر درد میشوند، شامل بیماریهای التهابی، بیماریهای عفونی، سرطانها، مسمومیت با فلزات سنگین مثل رادیوم و بعضی از بیماریهای داخلی است.

بعضی از شغلها که نیاز به نشستن طولانی مدت دارند، بد نشستن، بد ایستادن، قوز کردن و استفاده زیاد از عضلات کمر مثلا هنگام بلند کردن اجسام سنگین، از علل ایجاد کمر درد

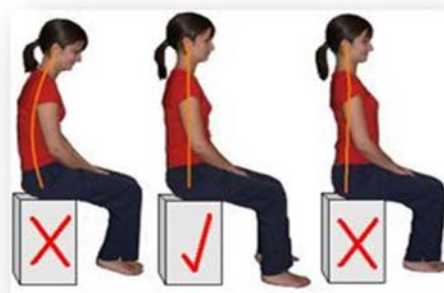


اقدامات زیر در وضعیتهای مختلف به شما کمک می کند

تا به کمر درد مبتلا نشوید و یا درد خود را کنترل کنید:

(۱) وضعیت نشسته:

- * زمانی که در حالت نشسته قرار دارید، کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید و زانو ها را هم سطح لگن یا کمی بالاتر قرار دهید.
- * ستون فقرات و لگن شما هنگام نشستن باید در یک سطح باشند.
- * از نشستن به مدت طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.
- * اگر مجبورید مدتی روی صندلی بنشینید، هر نیم

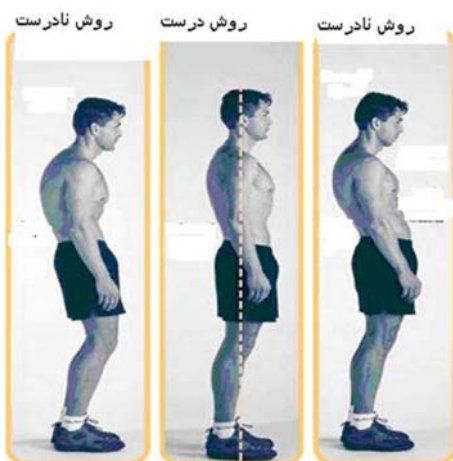


ساعت برخیزید و راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید.

- * صندلی مناسب، با پشتی و زاویه حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه استفاده کنید.

(۲) وضعیت ایستاده:

- ◆ هنگام ایستادن به جلو خم نشوید. سر، شانه ها و لگن باید در یک امتداد باشند و شکم را داخل نگه دارید.



- ◆ از ایستادن طولانی مدت اجتناب کنید و اگر مجبور به ایستادن

هستید، مکرر وزن خود را روی پاها جابجا کنید و از کفش

با پاشنه نسبتا کوتاه استفاده کنید.

(۳) وضعیت خوابیده:

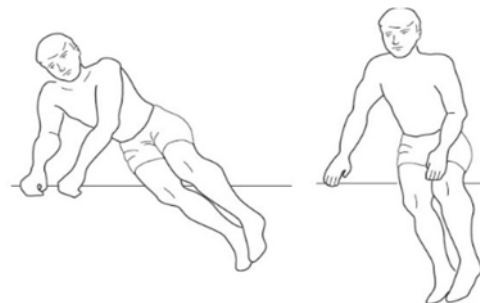
در حالت درازکش به پهلو، به طوریکه پاها خم باشد یک بالش بین زانو ها یا در حالت درازکش به پشت، با مفاصل زانو خمیده قرار بگیرید.



آیا شما هم به کمر درد مبتلا هستید؟

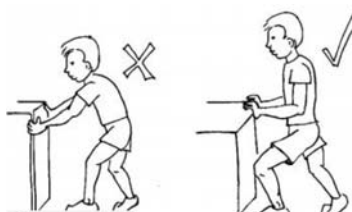


◇ هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا به یک طرف
بچرخید و با کمک دستها بالاتنه ی خود را بلند کرده و
پاها را از تخت آویزان کرده و بنشینید، سپس از جا بلند
شوید.



۴) هنگام بلند کردن اجسام از زمین:

* به جای بلند کردن اجسام از زمین، از راههای دیگر مثل
هل دادن استفاده کنید. (هل دادن بهتر از کشیدن است)



* هنگام برداشتن
اجسام سنگین،
زانوها را خم کرده، و
کمرتان را صاف نگه
دارید. پاها را کمی از
هم فاصله دهید.

* اجسام بالای ۳ کیلو را بلند نکنید.

* از بلند کردن یک جسم سنگین و چرخاندن همزمان کمر
جدا خودداری کنید.

* هنگام حمل جسم سنگین آن را نزدیک بدن نگه دارید.

◇ اگر به پشت می خوابید یک بالش زیر زانوها و یک بالش زیر
کمر خود قرار دهید.

◇ از خوابیدن روی شکم اجتناب کنید.

◇ سعی کنید همیشه در وضعیت آناتومیک باشید یعنی شانه ها
و لگن در یک امتداد باشند. شانه ها را به عقب، سینه ها بالا و
شکم را به داخل بکشید.

◇ از پیچش کمر پرهیز کنید. شانه ها و لگن را با هم بچرخانید.
برای دیدن پشت سر باید تنه را کامل چرخاند و برای غلتیدن
حین خواب باید شانه ها و لگن را با هم چرخاند.

وضعیت صحیح

