

**کمردرد** یکی از شایعترین شکایتهای مراجعه کنندگان به اورژانس هاست و اغلب مردم حداقل یک بار آن را تجربه می کنند.

### چه کسانی بیشتر دچار کمردرد می شوند؟

- ۱- افراد مسن
- ۲- خانم ها
- ۳- افراد دارای اضافه وزن
- ۴- کسانی که سیگار می کشند.
- ۵- فعالیت فیزیکی شدید و سنگین دارند.
- ۶- طولانی مدت و مداوم می ایستند.
- ۷- استرس، اضطراب و فشارهای روانی - عصبی
- ۸- در یک وضعیت بدنی ثابت برای طولانی مدت هستند. مثلا نشستن زیاد در مشاغل اداری یا هنگام کار با کامپیوتر.



### ۹- حمل بارهای سنگین



- ۱۰- رانندگی طولانی مدت و مداوم
- ۱۱- پرش از ارتفاع زیاد
- ۱۲- پیاده روی طولانی مدت بدون آمادگی قبلی یا در زمین ناهموار یا با استفاده از کفش های نامناسب (کفش های تنگ یا رویه کوتاه یا کاملا تخت یا پاشنه بلند)
- ۱۳- ماههای پایان بارداری
- ۱۴- ابتلا به بیماری های مزمن دستگاه استخوانی - عضلانی مانند آرتروز

شایعترین علت دردهای کمری، گرفتگی و سفت شدن عضلات و هم چنین اختلالات مربوط به دیسک بین مهره های کمری است.

### کمردرد چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص علت کمردرد اغلب بر اساس شرح حال، سابقه وجود ضربه یا آسیب، علائم و معاینات بالینی صورت می گیرد و تنها در بعضی موارد نیاز به انجام عکسبرداری (مثلا در صورت سابقه ضربه، تصادف شدید یا سقوط) یا سی تی اسکن خواهد بود.

**در صورتی که پزشک شما تشخیص داد که درگیری عصبی وجود ندارد،** می توانید جهت بهبود درد و خشکی کمر و تقویت عضلات، تمرینات زیر را روزانه ۲-۳ نوبت (به خصوص قبل و بعد از خوابیدن) انجام دهید:

۱- بر روی زمین دراز بکشید، زانوها را خم کنید، دست خود را زیر کمر در گودی کمر قرار دهید، عضلات پشت و باسن خود را کاملا سفت کرده و رو به پائین فشار دهید (به طوری که روی دست خود احساس فشار کنید) ۱۰ ثانیه صبر کنید و سپس عضلات را شل و رها کنید، این حرکت را ۳-۵ مرتبه تکرار کنید.





## کمر درد

(ریسک فاکتورها، تشخیص و حرکات ورزشی)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW 1-16

دستان، سینه و شکم خود را از روی زمین بلند کنید. دقت کنید که لگن خود را از روی زمین بلند نکرده و پاها و کمر را خم نکنید. ۱۰ ثانیه صبر کنید و سپس دوباره روی شکم دراز بکشید و عضلات را شل کنید. این حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید.



۵- بر روی یک صندلی بنشینید و به پشتی صندلی تکیه دهید. دستان را دو طرف کمر قرار داده و به آرامی رو به جلو خم شوید تا شکم و سینه شما به پاها نزدیک شود. ۱۰ ثانیه صبر کرده و بلند شوید. این حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید.

۶- دقت کنید کلیه این تمرین ها باید به آرامی و بدون ایجاد حرکت شدید یا ناگهانی کمر انجام شوند و در صورتی که باعث تشدید درد کمر یا ایجاد درد سوزشی یا حالتی شبیه به برق گرفتگی در مسیر کمر به سمت پاها شوند از ادامه تمرینها خودداری کنید.

منبع: دستورالعمل ترخیص یکپارچه از اورژانس - دیتا

سایت بیمارستان: [www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)

۲- در حالیکه به پشت دراز کشیده اید شانه های خود را به زمین بچسبانید، پاها را در کنار هم به شکلی قرار دهید که زانوها خم شده و کف پاها روی زمین باشد، سپس هر دو پا را به یک سمت خم کنید و ۱۰ ثانیه صبر کنید. پاها را به حالت اولیه در خط وسط برگردانید و در جهت مقابل خم کنید. این حرکت را ۳-۵ مرتبه تکرار کنید.



۳- در حالیکه به پشت دراز کشیده اید شانه های خود را به زمین بچسبانید، پاها را در کنار هم به شکلی قرار دهید که زانوها خم شده و کف پاها روی زمین باشد، یکی از پای خود را در حالیکه زانو را با دو دست گرفته اید به سمت شکم خم کنید. ۱۰ ثانیه صبر کنید و سپس همین حرکت را با پای مقابل انجام دهید. این حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید.



۴- بر روی شکم دراز بکشید، کف دستان خود را بر روی زمین قرار دهید و سعی کنید با فشار و تکیه بر روی