

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

اما گاهی علت های غیر حرکتی مثل بیماری ها، 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 می شوند، شامل بیماری های التهابی، بیماری های عفونی، سرطان ها، مسمومیت با فلزات سنگین مثل رادیوم و بعضی از بیماری های داخلی است.

بعضی از شغل ها که نیاز به نشستن طولانی دارند، بد نشستن، بد ایستادن، قوز کردن و استفاده زیاد از عضلات کمر مثلاً هنگام بلند کردن اجسام سنگین، از علل ایجاد کمر درد محسوب می شود.

اقدامات زیر در وضعیت های مختلف به شما کمک می کند تا به کمر درد مبتلا نشوید و یا درد خود را کنترل کنید :

وضعیت نشسته :

زمانی که در حالت نشسته قرار دارید، کف پا های 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 پستی و زاویه حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه استفاده کنید.

وضعیت صحیح نشستن هنگام کار با کامپیوتر



وضعیت ایستاده :

هنگام ایستادن به جلو خم نشوید. گوش

ها، شانه ها و لگن باید در یک امتداد باشند و شکم را تو نگه دارید. از ایستادن طولانی مدت اجتناب کنید و اگر مجبور به ایستادن هستید، مکرر اجتناب کنید و اگر مجبور به ایستادن هستید، مکرر وزن خود را روی پاها جابه جا کنید و از کفش با پاشنه نسبتاً کوتاه استفاده کنید.



اگر مجبورید به مدت طولانی بایستید، یکی از پاها را روی پله یا چهارپایه به بلندی ۲۰ سانتی متر قرار دهید و هر ۱۰ دقیقه جای پای خود را عوض کنید.





موسسه تخصصی پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی تبریز

بیمارستان برکت امام خمینی

کمر درد



تهیه و تنظیم: ق. قمصری

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: آموزش به بیمار و خانواده. بشری.

تاریخ تهیه: آذر ۱۴۰۰

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

- از بلند کردن یک جسم سنگین و چرخاندن همزمان کمر جداً خودداری کنید.
- هنگام حمل جسم سنگین آن را نزدیک بدن نگه دارید.



سایت بیمارستان برکت امام خمینی میانه:

Barakathosp.tbzmed.ac.ir

آموزش های خودمراقبتی در کلینیک ویژه پرستاری در
کلینیک تخصصی الزهراء میانه - هر روز صبح

وضعیت خوابیده:

- در حالت درازکش به پهلو، با مفاصل ران و زانو خمیده و یک بالش بین زانوها یا در حالت درازکش به پشت، با مفاصل زانو خمیده قرار بگیرید.
- اگر به پشت می خوابید یک بالش زیر کمر خود قرار دهید.
- از خوابیدن روی شکم اجتناب کنید.
- هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا به یک طرف بچرخید و با کمک دستها و سفت کردن عضلات شکم بنشینید، سپس از جا بلند شوید.



هنگام بلند کردن اجسام از زمین:

- به جای بلند کردن اجسام از زمین، حتی الامکان از راه های دیگر مثل هل دادن استفاده کنید (هل دادن بهتر از کشیدن است).
- هنگام برداشتن اجسام سنگین، زانو ها را خم کرده، و کمرتان را صاف نگه دارید. پاها را کمی از هم فاصله دهید.