



کمر درد و راه های پیشگیری

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/NSUR -KH-01-21

11- رعایت تناسب و تعادل بدنی

الف) اگر اضافه وزن دارید ، بهتر است برای جلوگیری از کمر درد هم که شده وزن‌تان را کم کنید.

ب) کیف و کوله پشتیتان را بی جهت سنگین نکنید.

ج) کفش مناسب و راحت با پاشنه 3 سانتی متر یا کمتر به پا کنید.

د) اگر پوکی استخوان دارید با مصرف ویتامین D و کلسیم کافی طبق تجویز پزشکتان و ورزش کردن ، آن را درمان کنید تا دچار شکستگی مهره نشوید.

12- ورزش : یکی از کارهای بسیار مهم برای پیشگیری از کمر درد ورزش است . همانطور که ذکر شد یکی از اجزاء مهم ساختمان ستون فقرات عضلات قائم نگهدارنده ستون فقرات هستند. هر چقدر بتوانیم این عضلات را تقویت نمائیم درپیشگیری از ابتلای به کمردرد موفق تر خواهیم بود . ورزشهای مخصوص کمردرد بایستی توسط پزشک یا متخصص فیزیوتراپی به بیماران آموزش داده شود . شنا ، پیاده روی در سطح هموار ، راه رفتن در آب از ورزشهای بسیار مفید برای افراد مبتلا به کمردرد میباشد.

9- ایستادن و راه رفتن بدون کمر درد

اگر مجبورید مدت طولانی بایستید ، یکی از پاها را روی یک پله یا چهارپایه به ارتفاع 20 سانتی متر قرار دهید تا فشار کمتری به کمر وارد شود و هر 10 دقیقه جای پاها را با هم عوض کنید.



در هنگام راه رفتن باید عضلات شکم را سفت کنید و گوشها را به موازات شانه ها قرار دهید. نکته مهم دیگر استفاده از کفش مناسب است (پاشنه کفش بهتر است دو سانتی متر ارتفاع داشته باشد) هرگز از کفش پاشنه بلند استفاده ننمائید.

10 - طرز صحیح خم شدن : در هنگام خم شدن بایستی از زانو ها خم شده و کمر را صاف نگه داریم شانه ها صاف و در یک خط باشند و قوس به طرف جلو پیدا نکنند ، پاها از هم فاصله کافی داشته باشند و شکم سفت باشد.





8-قاعده نشستن

الف) اگر مجبور هستید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به بهانه های مختلف از جا برخاسته و راه رفته یا به بدن خود حرکات کششی دهید

ب) از صندلی مناسب با پشتی با زاویه حدود 100 تا 120 درجه ، استفاده کنید و اگر صندلی تان محافظ قوس کمر ندارد، قوس کمر را با یک بالشتک کوچک محافظت کنید.

ج) به جای چرخاندن کمرتان حین کار، از چرخش صندلی استفاده کنید.

د) وسایل مورد نیازتان را در دسترس خود روی میز بچینید تا برای استفاده از آنها مجبور به خم کردن کمرتان به جلو نشوید.



هنگام رانندگی صندلی باید صاف باشد . فاصله مناسب از فرمان باید به اندازه ای باشد که اگر دست ها به صورت قیچی از روی یکدیگر عبور کنند راننده مجبور به حرکت به طرف جلو نباشد.



5-دستشویی رفتن : اگر مبتلا به کمر درد هستید از دستشویی ایرانی به هیچ وجه استفاده نفرمائید. به دلیل فشار زیادی که به ستون فقرات و زانوها در هنگام استفاده از دستشویی سنتی وارد میشود. امروزه پزشکان استفاده از این نوع توالت را به طور کلی برای افراد مبتلا به کمر درد ممنوع کرده اند . استفاده از توالت فرنگی تاثیر بسیار زیادی برای پیشگیری از کمر درد دارد.

6-سایر موارد:

الف) : برای خرید و حمل اجسام از چرخ دستی استفاده نمائید. ب) : به ارگونومی یا همان تطابق محیط کار با بدن توجه فرمائید . مثلا وسایل را طوری قرار دهید که با کمترین مصرف انرژی بتوانید از وسائل استفاده کنید7 - . خوابیدن : همیشه از تشک سفت استفاده کنید ، به طوری که تشک در ناحیه کمر گود نشود . نحوه ی خوابیدن باید طاقباز یا به پهلو باشد. موقع طاقباز خوابیدن ، بالشت کوتاه باشد در صورتی که هیچ ناراحتی یا دردی در زانو ندارید می توانید از بالشت کوتاه در زیر زانو استفاده نمائید. در هنگام به پهلو خوابیدن یک بالشت کوتاه در بین زانوهای خود قرار دهید. بهتر است هرگز روی شکم نخوابید و در صورت اجبار، باید یک بالشت کوتاه زیر شکم خود قرار دهید.

کمر درد یکی از درد های شایع اسکلتی -عضلانی در انسان می باشد که اغلب باعث زمین گیر شدن و تلف شدن نیروی انسانی می گردد، با رعایت نکات ساده زیر می توان تا حد زیادی از ایجاد و عود مجدد کمر درد جلوگیری نمود.

1-لباس پوشیدن : در هنگام پوشیدن یا در آوردن شلوار ، جوراب یا کفش نباید از کمر خم شوید . باید بخواهید یا به دیوار تکیه کنید و در حالی که کمر صاف است با خم کردن ران و زانو وضعیت مناسب را بوجود بیاورید. در صورت لزوم می توانید از وسایل کمکی مانند پاشنه کش با دسته بلند استفاده نمائید.

2-بلند کردن اجسام از روی زمین : برای بلند کردن اجسام از روی زمین می بایست با زانوهای خم شده ، نشسته و جسم را از روی زمین بلند کنید ،بطوریکه شکم را به سمت داخل ببرید و کمر صاف باشدو باید عضلات شکم را سفت نمائید.هرچه می توانید بار را به بدن خود نزدیک نمائید.



3-هل دادن و کشیدن اشیاء : در هنگام هل دادن و کشیدن اشیاء مانند استفاده از جارو برقی یا جاروی تی شکل جهت شستن زمین ، باید دسته جارو تا حد ممکن به بدن نزدیک باشد ، گودی کمر را صاف کنید و شکم به سمت داخل باشد.

4-رانندگی کردن : زמן ورود به اتومبیل ابتدا باسن را روی صندلی قرار دهید و سپس پاها را وارد کنید.