

خلاصه

۶۰۳۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

انجمن پزشکی بریتانیا
راهنمای پزشکی خانواده ۳

کمر درد

ترجمه‌ی دکتر عباس کیروگانی



این کتاب ترجمه‌ایست از :

The British Medical Association (BMA)

FAMILY DOCTOR GUIDE to

BACK PAIN

انجمن پزشکی بریتانیا

راهنمای پزشکی خانواده (۳)

کمر درد

کمر درد/ مترجم عباس تیرگانی؛ ویراستار اعظم السادات ناصری... مشهد:

امامت، ۱۳۸۴.

۷۲ ص: مصور: (راهنمای پزشکی خانواده: ۳)

بهاء: ۶۰۰۰ ریال

ISBN 964 - 396 - 037 - 4

شابک: ۹۶۴-۳۹۶-۰۳۷-۴

ISBN 964 - 396 - 077 - 3

شابک دوره: ۹۶۴-۳۹۶-۰۷۷-۳

فهرستفویسی بر اساس اطلاعات فیپا

۱. کمر درد، الف. تیرگانی، عباس، ۱۳۵۷، مترجم. ب. ناصری، اعظم السادات، ۱۳۶۱

ویراستار

۶۱۷ / ۵۶۴

RD ۷۶۸ / ۸۸

ک ۷۱۷

انجمن پزشکی بریتانیا

راهنمای پزشکی خانواده ۳

کمر درد

ترجمه‌ی دکتر عباس تیرگانی

لیتوگرافی نقش ۸۵۴۴۱۵۵، چاپ دقت ۳۴۱۹۵۶۰

چاپ اول ۱۳۸۴، ۵۰۰۰ جلد، قیمت ۶۰۰ تومان

حروفچینی و صفحه آرایی: الهام شریفیان

حق چاپ محفوظ است

انتشارات امامت: ۰۵۱۱/۲۲۵۷۰۳۵

پخش: نگارین ۰۲۱/۶۴۹۷۹۵۳

۰۹۱۵۱۱۰۲۷۷۶ - ۰۵۱۱/۸۵۴۱۰۴۰

www.negarinpublisher.com

info@negarinpublisher.com

فهرست مطالب

کمر درد ۷

چگونگی عملکرد ستون مهره‌ها ۱۱

ستون مهره‌ها نمای خلفی ۱۲

ستون مهره‌ها نمای جانبی ۱۳

دیسک‌های بین مهره‌ای ۱۴

ساختمان ستون مهره‌ها ۱۴

شبکه عصبی ۱۵

سطوح مفصلی ۱۶

سیستم عصبی ۱۶

طناب نخاعی ۱۶

فصل دوم

بعضی مشکلات شایع پشت ۱۹

بیرون زدگی دیسک ۲۰

درد سیاتیک ۲۱

اعصاب سیاتیک ۲۲

اسپوندیلوز کمری ۲۳

لومبارگو ۲۴

مشکلات عصبی ۲۵

درد استخوان دنبالچه ۲۶

مشکلات گردن ۲۶

سندرم سفقی حاد گردن ۲۶

آسیب‌های شلاقی ۲۷

چگونگی ایجاد آسیب شلاقی ۲۷

مشکلات دیسک در گردن ۲۸

مشکلات سائیدگی ۲۹

فصل سوم

درمان درد پشت - قدم‌های اولیه ۳۰

ارزیابی مشکل ۳۰

معاینه پشت توسط متخصص ۳۳

درد پشت راجعه ۳۵

فصل چهارم

مراقبت از پشتتان ۳۶

بهبود وضع ایستادن ۳۶

بررسی کفش‌هایتان ۳۸

رانندگی راحت ۳۸

نشستن صحیح ۳۹

بلند کردن اجسام بطور صحیح ۴۰

تنها از یک بالشت استفاده کنید ۴۳

فصل پنجم

علل ایجاد درد پشت مزمن چه چیزهایی

هستند ۴۵

کمر دردهای مکانیکی ۴۵

اسپوندیلوز کمری ۴۶

بیرون زدگی دیسک یا له شدگی ۴۷

هیپروموبیلیتی ۴۸

اختلاف‌های ارثی در ستون مهره‌ها ۴۹

اسپوندیلولیز/سکزیس ۴۹

تنگی کانال مهره‌ای ۴۹

فیبرومیالژیا ۵۰

علل دیگر درد پشت ۵۱

عفونت ۵۱

اسپوندیلیت انکلیلوزان ۵۱

اختلالات استخوانی ۵۲

پوکی استخوان ۵۲

اثرات پوکی استخوان ۵۳

بیماری پاژه ۵۴

تومورها ۵۴

دردهای ارجاعی ۵۴

فصل ششم

- درمان درد مزمن پشت ۵۵
- آزمایشات خون ۵۶
- عکسهای رادیوگرافی ۵۶
- سی تی اسکن ۵۸
- MRI ۵۸
- درمانهای غیر دارویی ۵۸
- مراقبت از کمرتان ۵۹
- فیزیوتراپی ۵۹
- کشش ۶۰
- تمریناتی برای درد پشت مزمن ۶۱
- تمرینات ورزشی ۶۴
- ورزش ۶۴
- درمانهای دارویی ۶۴
- داروهای ضد التهاب ۶۵
- شل کننده عضلانی ۶۶
- داروهای ضد تشنج ۶۶
- ضد افسردگیهای سه حلقه‌ای ۶۶
- داروهای تزریقی ۶۷
- تزریق در سطح مفصلی ۶۸
- تزریق در اپی دورال ۶۸
- درمانهای مکمل ۶۸
- طب سوزنی ۶۸
- تحریک الکتریکی عصب از طریق پوست ۶۹
- کمربند طبی ۷۰
- درمانهای جراحی ۷۰
- انواع عملهای جراحی ۷۱
- دوره نقاهت ۷۱
- توانبخشی ۷۲