

مهارت های مقابله با کمردرد

کمیسیون مراقبت های بهداشتی

American Healthcare Commission

واحد ترجمه پیام موفقیت

پیام موفقیت

۰۹۱۵۳۱۵۹۰۰۲ - ۰۹۱۲۵۴۷۶۹۵۰

عنوان و بدیدآور : مهارت‌های مقابله با کم‌درد / کمیسیون مراقبت‌های بهداشتی آمریکا؛ مترجم واحد ترجمه پیام موفقیت.

مشخصات نشر: مشهد پیام موفقیت، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص: منور.

شابک: 978-964-8878-41-7 وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: این کتاب ترجمه مجموعه مقالاتی از سایت‌های مختلف اینترنتی است.

موضوع: کم‌درد - پیشگیری.
شناسه افزوده: کمیسیون مراقبت‌های بهداشتی آمریکا.

شناسه افزوده: American Healthcare Commission

شناسه افزوده: انتشارات پیام موفقیت.
رده بندی کنگره: RD۷۷۱/۵۸۴۷

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۶۴-۵۲ شماره کتابخانه ملی: ۱۰۲۶۲۹۸

مهارت‌های مقابله با کم‌درد / کمیسیون مراقبت‌های بهداشتی

مترجم: واحد ترجمه پیام موفقیت

ناشر: پیام موفقیت

طراح: نسیم راد

چاپ: شاهد

تاریخ چاپ: ۱۳۸۶

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۸-۴۱-۷

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

فهرست

۵	مقدمه
۶	کمردرد چیست؟
۷	چه مواقعی بیشترین فشار بر کمر وارد می شود؟
۷	چه مواقعی فشار کمتری به کمر وارد می شود؟
۷	چه عواملی باعث کمردرد می شود؟
۸	چند راهکار ساده و مهم برای پیشگیری از کمردرد
۱۰	توصیه هایی برای کاهش کمردرد
۱۲	علل کمردرد
۱۳	عوارض کمردرد
۱۴	تشخیص
۱۵	درمان
۱۶	پیشگیری
۱۷	درد روماتیسمی در ناحیه کمر
۱۸	چه عواملی باعث کمردرد روماتیسمی می شود؟
۱۸	عوارض کمردرد روماتیسمی چیست؟
۱۹	اعلائم خطر
۲۰	کمردرد مزمن
۲۴	درمان کمردرد مزمن

۲۷	حرکات ورزشی مناسب برای مقابله با کمر درد
۲۷	ورزش شماره یک
۲۸	ورزش شماره دو
۲۹	ورزش شماره سه
۳۰	ورزش شماره چهار
۳۱	ورزش شماره پنج
۳۲	ورزش شماره شش
۳۳	ورزش شماره هفت
۳۴	ورزش شماره هشت
۳۵	ورزش شماره نه
۳۶	ورزش شماره ده
۳۷	ورزش شماره یازده
۳۸	تمرینات مدیتیشن
۴۰	تمرینات یوگا
۴۱	تمرین شماره ۱ یوگا
۴۲	تمرین شماره ۲ یوگا
۴۳	تمرین شماره ۳ یوگا
۴۴	تمرین شماره ۴ یوگا
۴۷	صد راه ساده برای مقابله با کمردرد

مهارت های مقابله با کمز درد و دردهای ناحیه پشت

مقدمه

این کتاب صرفاً برای افزایش اطلاعات و آگاهی های خوانندگان در مورد کمردرد و دردهای ناحیه پشت است و بیشتر به اصلاح شیوه زندگی با تغذیه مناسب و فعالیت های مناسب فیزیکی جهت پیشگیری از اختلالات کمردرد و سایر دردهای ناحیه پشت می پردازد. بنابراین جایگزینی برای درمان و معالجه نیست. مراجعه به مراکز تخصصی درمانی و انجام توصیه های پزشک متخصص هنگام بروز اختلالات کمردرد الزامی است.

شیوه زندگی نامناسب، چاقی، نشستن نامناسب، ایستادن نادرست، بد خوابیدن، بلند کردن و جابجا کردن اجسام به شیوه اشتباه، رانندگی به مدت طولانی، فعالیت های سنگین و برخی از بیماری های استخوانی باعث کمردرد و سایر دردهای ناحیه پشت می شود. با بهبود کیفیت زندگی و به کار بستن راه های ساده تا حد زیادی می توان از این عوارض پیشگیری کرد. در این مجموعه به بررسی علل ابتلا به کمردرد و سایر دردهای ناحیه پشت و همچنین به معرفی شیوه های مقابله با این عارضه می پردازیم.