



درمان آسان

کمر درد

تحقیق، ترجمه و تدوین:

کامبیز پارتازیان

پارتازیان، کامبیز

درمان آسان کمردرد / تحقیق ، ترجمه و تدوین کامبیز

پارتازیان . -- تهران: مهرداد، ۱۳۸۴.

۱۷۶ ص.: مصور.

ISBN: 964-8799-16-4 ریال: ۱۵۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. کمردرد، الف. عنوان.

۶۱۷ / ۵۶۴

۲ پ ۸ ک / RD ۷۷۱

۱۱۷۶۴ - ۸۴م

کتابخانه ملی ایران



نشر مهرداد

درمان آسان کمردرد

کامبیز پارتازیان

اول

۱۳۸۴

۳۵۰۰

تلاش

گروه هنری رز

۱۵۰۰ تومان

☐ تحقیق و ترجمه و تدوین

☐ نوبت چاپ

☐ انتشار

☐ تیراژ

☐ صحافی

☐ صفحه آرایی

☐ قیمت

ISBN: 964-8799-16-4

☐ شابک: ۹۶۴-۸۷۹۹-۱۶-۴

کلیه حقوق محفوظ است

نشانی: تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین

کوچه مینا - پلاک ۱۱ تلفن: ۶۹۵۵۸۵۰ - ۶۴۶۴۰۹۷

مقدمه

پشت درد یا کمردرد یک بیماری نیست بلکه یک علامت محسوب می‌گردد.

بروز درد در ناحیه‌ی کمر نشانگر آن است که در ساختار بدن مشکلی پدید آمده است، اما همیشه نمی‌توان دقیقاً آن را علت یابی نمود. اکثریت قریب به اتفاق افراد کمابیش با معضل پشت درد یا کمردرد مواجه می‌گردند. عموماً این قبیل دردها به واسطه‌ی وارد آمدن فشارها و کشش‌های بیش از اندازه و یا صدمات وارد آمده به ناحیه‌ی پشت یا کمر بروز نموده و در اغلب موارد نیز سریعاً بهبود می‌یابند. نحوه‌ی ایستادن و نشستن، فشارها و کشش‌های موضعی وارد آمده بر بدن و ساییدگی مهره‌ها از جمله‌ی شایع‌ترین علل بروز دردهای پشت یا کمر محسوب می‌گردد. با دانستن این نکته که ستون فقران از اجزای مختلفی چون استخوان‌ها، دیسک‌ها، تاندون‌ها، اعصاب، لیگمان‌ها، رگ‌های خونی و دیگر بافت‌ها متشکل شده است می‌توان به علت شایع بودن کمردرد و پشت درد در میان افراد سطوح مختلف سنی پی برد. این در حالی است که در اغلب موارد، علت دقیق بروز چنین دردهایی از اهمیت چندانی برخوردار نمی‌باشد. کمردرد و پشت درد، علامتی است که بهبود نیافته و برطرف می‌گردد و هدف از درمان، تسکین درد و ایجاد بهبودی سریع در فرد می‌باشد. برخی اوقات ممکن است علت زمینه‌ای شدیدتری، عامل اصلی بروز چنین

دردهایی باشد که در این صورت انجام آزمایش‌های خاصی ضروری است. پی بردن به این نکته که کمر انسان چگونه عمل می‌کند، خود عامل مهمی در بهبودی هر چه سریع‌تر حملات درد آلود کمری است. هدف نهایی اثر حاضر، نمایاندن چگونگی عملکرد کمر، بیماری‌های مربوط به کمر و عوامل پیرامون آنها در کمر، نحوه‌ی درمان آنها و توصیه‌های پزشکی در این خصوص است.

کامییز پارتازیان

۱۳۸۴/۲/۲۵

فهرست عناوین

۳	مقدمه
۷	اسکلت بدن انسان
۱۰	انواع مفصل
۱۱	ستون فقرات
۱۴	دیسک‌های بین مهره‌ای
۱۴	سطوح مفصلی مهره‌ها
۱۵	نحوه‌ی عملکرد ستون فقرات
۱۵	شگفتی ستون فقرات
۱۶	آسیب دیده‌گی ستون فقرات
۱۷	شاخص‌های شناسایی آسیب ستون فقرات
۱۸	علل آسیب دیده گی ستون فقرات
۱۹	انحراف ستون مهره‌ها
۱۹	کمک‌های اولیه آسیب دیده گی ستون فقرات
۲۱	تقویت استخوان‌های ستون فقرات
۲۶	دستگاه عصبی انسان
۲۷	سازماندهی دستگاه عصبی
۲۷	مغز
۲۸	بصل النخاع
۲۸	منخچه
۲۸	ساختار و کارکرد مغز
۲۹	شبکه‌ی اعصاب
۳۰	بهداشت دستگاه حرکتی
۳۱	مراقبت‌های بهداشتی دستگاه حرکتی
۳۶	توده‌ی ماهیچه‌ای بدن
۳۶	فواید افزایش توده ماهیچه‌ای
۴۰	تمرینات ورزشی تقویت کننده‌ی پشت و کمر
۴۱	کشش کمر
۴۱	بالا بردن لگن
۴۱	گود کردن کمر و قوز کردن
۴۲	آسیب‌های پشت
۴۳	کمر درد و درد ستون فقرات
۴۵	درد کمر سومین علت شایع مراجعه‌ی بیماران به پزشک
۴۷	انواع کمر درد
۴۷	کمر دردهای التهابی
۴۷	کمر دردهای مکانیکی
۴۷	کمر دردهای ارگانیک
۴۸	درد در قسمت پایینی کمر
۴۸	علل درد
۴۹	عوامل افزایش دهنده
۴۹	پیشگیری
۴۹	درمان
۵۰	توصیه‌های لازم
۵۱	دردهای ستون فقرات

۵۳.....	دردهای ستون فقرات و شیوه‌های مختلف مقابله‌ی افراد با درد
۵۶.....	علت‌های اصلی درد ستون فقرات
۶۳.....	عوامل آسیب دیدگی ستون فقرات
۶۶.....	عوامل تشدید کمر درد جزئی یا معمولی و راه‌های
۶۶.....	مقابله با آن
۶۷.....	مشکلات شایع کمر
۶۷.....	پشت درد غیر اختصاصی
۶۸.....	بیرون زدگی دیسک
۶۹.....	درد عصب سیاتیک
۶۹.....	ساییدگی ستون فقرات و مهره‌ها (اسپوندیلوز)
۷۰.....	درد مزمن پشت (Lumbago)
۷۱.....	درد دنبالچه (Coccydynia)
۷۱.....	قابلیت ارتجاعی زیاد مفاصل بازوها و پاها (Hyper mobility)
۷۱.....	اختلالات آرتی ستون فقرات
۷۱.....	لغزش مهره‌های ستون فقرات (Spondilolistesis)
۷۲.....	تنگی مجرای ستون فقرات
۷۲.....	فیبرو میالژی
۷۳.....	عفونت مزمن دیسک‌ها
۷۳.....	التهاب مفاصل (Spondilite onkilozan)
۷۳.....	پوکی استخوان
۷۵.....	نرمی استخوان (استئومالاسی)
۷۶.....	دردهای ارجاعی
۷۶.....	نومورهای کمری
۷۶.....	زنان باردار و کمر درد
۷۷.....	پیشگیری از کمر درد
۷۷.....	ورزش
۸۴.....	استفاده از حمام سونا
۸۵.....	آب درمانی
۹۲.....	تقویت عضلات کمر و شکم و انجام حرکات فیزیوتراپی
۹۸.....	تخفیف و تسکین کمر درد
۱۰۰.....	انجام حرکات ورزشی پشت میز کار
۱۰۳.....	درمان کمر درد
۱۰۴.....	درمان کمردردهای حاد و مزمن
۱۰۴.....	شیوه‌های درمانی کمر درد
۱۰۵.....	درمان کمر درد به کمک تحریک الکتریکی اعصاب از طریق پوست (TENS)
۱۰۵.....	درمان کمردرد به کمک عمل جراحی
۱۰۵.....	درمان کمر درد به کمک فیزیوتراپی
۱۰۶.....	درمان کمر درد به کمک حمام سونا
۱۰۷.....	درمان کمر درد به شیوه‌ی کایروپراکتیک
۱۱۰.....	درمان کمر درد به شیوه‌ی کمتر تهاجمی (MIST)
۱۱۲.....	درمان کمر درد به کمک مدیتیشن (Meditation)
۱۲۱.....	درمان کمر درد به کمک هومیوپاتی
۱۲۷.....	درمان کمر درد به کمک حجامت
۱۲۳.....	درمان کمر درد به کمک خام خواری و گیاه خواری
۱۲۷.....	درمان کمر درد به کمک برچسبهای بی حس کننده