

پیشگیری - درمان کمر درد
بازکارها و حرکتهای ورزشی نوین موثر

مؤلف: پیمان رضانژاد

www.ketab.ir

سرشناسه: رضائزاد، پیمان، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری - درمان کمردرد با راهکارها و حرکتهای ورزشی نوین موثر/ تألیف پیمان رضائزاد.

مشخصات نشر: تهران: فرهوش، ۱۳۹۸.	مشخصات ظاهری: ۱۲۷ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵-۵۸۳-۶	وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: کمردرد	موضوع: Backache
موضوع: کمردرد -- سبب شناسی	موضوع: Backache -- Etiology
موضوع: کمردرد -- پیشگیری	موضوع: Backache -- Prevention
موضوع: کمردرد -- ورزش درمانی	موضوع: Backache -- Exercise therapy
موضوع: تمرین های ورزشی	موضوع: Exercise
رده ی کنگره: RD۷۱	
بند: دیوبی: ۶۱۷/۵۶۴	
شماره کتابشناسی: ۱۰، ۵۸۱۸۲۹۲	



پیشگیری - درمان کمردرد با راهکارها و حرکتهای ورزشی نوین موثر

مؤلف: پیمان رضائزاد

ناظر فنی: ساجده مرادی

صفحه آرا: مژگان زندی فر

طراح جلد: لیلا خسروی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

آدرس: میدان انقلاب - ضلع جنوب شرقی - ساختمان مترجمان - پلاک ۱۷ - طبقه ۱

انتشارات: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ - ۶۶۴۰۱۱۶۱ دبیرخانه: ۶۶۹۱۱۷۲۶ - ۶۶۴۰۶۳۰۹

www.farhooshpub.com

دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۵	 فصل یکم: آشنایی با ستون فقرات و عوامل ایجاد درد
۱۶	 ساختمان ستون فقرات
۱۸	 وظایف ستون فقرات
۱۸	 در سیاتیک
۲۰	 علل آرتروز
۲۱	 آرتروز کمر چیست
۲۱	 چگونه می‌توانیم مشکل آرتروز در حد توان مقابله کنیم؟
۲۲	 بیرون زدن دیسک
۲۲	 علائم بیرون زدن دیسک
۲۳	 عوامل خطر ساز رایج برای بیرون زدن دیسک یا پارگی دیسک
۲۴	 نکات اصلی فصل یکم
۲۵	 فصل دوم: کمردرد، علایم، دلایل، نشانه‌ها برای افراد مختلف
۲۶	 کمردرد چیست؟
۲۸	 کمردرد با توجه به نوع علل بوجود آورنده
۳۰	 نشانه‌ها و علایم کمردرد
۳۰	 دلایل کمردرد
۳۱	 علایم شایع کمردرد
۳۱	 کمردرد دوران بارداری
۳۲	 چند نمونه تمرین
۳۳	 منع مطلق ورزش در دوران بارداری
۳۴	 در صورت تایید پزشک خانم‌های باردار می‌توانند ورزش‌های زیر را انجام دهد
۳۴	 کمردرد در کودکان
۳۵	 علائم کمردرد در کودکان

۲۵	نکات مهم
۲۷	عوامل ایجاد کمردرد در کودکان
۲۸	کمردرد سالمندان
۴۰	درد کجا احساس می شود
۴۱	حرکت درد این قسمت را به دقت بخوانید
۴۱	نکات مهم در پیشگیری از کمردرد حتماً مطالعه نمایید
۴۳	چگونگی درمان کمردرد
۴۳	درمان دارویی کمردرد
۴۴	تزریق برای درمان کمردرد
۴۵	فیزیوتراپی و ورزش برای درمان کمردرد
۴۵	درمان کمردرد با طب سنتی با جادوگرین
۴۵	جراحی برای درمان کمردرد
۴۸	نکات اصلی فصل دوم
۵۱	فصل سوم: وضعیت های مناسب پیشگام کاش کمردرد
۵۲	وضعیت درست ایستادن
۵۴	وضعیت مناسب هنگام نشستن در پشت کامپیوتر
۵۴	صفحه کلید
۵۴	صفحه نمایش
۵۴	مراقبت از چشمها
۵۵	درست نشستن روی صندلی ها
۵۶	درست بلند کردن و حمل اشیاء
۵۷	درست خوابیدن
۵۸	درست هل دادن و کشیدن اشیاء
۶۰	نکات اصلی فصل سوم
۶۱	فصل چهارم: انواع تمرینات ورزشی

۶۲	قانون های تمرین
۶۳	تمرین شماره ۱
۶۴	تمرین شماره ۲
۶۵	تمرین شماره ۳
۶۶	تمرین شماره ۴
۶۷	تمرین شماره ۵
۶۸	تمرین شماره ۶
۶۹	تمرین شماره ۷
۷۰	تمرین شماره ۸
۷۱	تمرین شماره ۹
۷۲	تمرین شماره ۱۰
۷۳	تمرین شماره ۱۱
۷۴	تمرین شماره ۱۲
۷۵	تمرین شماره ۱۳
۷۶	تمرین شماره ۱۴
۷۷	تمرین شماره ۱۵
۷۸	تمرین شماره ۱۶
۷۹	تمرین شماره ۱۷
۸۰	تمرین شماره ۱۸
۸۱	تمرین شماره ۱۹
۸۲	تمرین شماره ۲۰
۸۳	تمرین شماره ۲۱
۸۴	تمرین شماره ۲۲
۸۵	تمرین شماره ۲۳
۸۶	تمرین شماره ۲۴

۸۷	تمرین شماره ۲۵
۸۸	تمرین شماره ۲۶
۸۹	تمرین شماره ۲۷
۹۰	تمرین شماره ۲۸
۹۱	تمرین شماره ۲۹
۹۲	تمرین شماره ۳۰
۹۳	تمرین شماره ۳۱
۹۴	تمرین شماره ۳۲
۹۵	تمرین شماره ۳۳
۹۶	تمرین شماره ۳۴
۹۷	تمرین شماره ۳۵
۹۸	تمرین شماره ۳۶
۹۹	تمرین شماره ۳۷
۱۰۰	تمرین شماره ۳۸
۱۰۱	تمرین شماره ۳۹
۱۰۲	تمرین شماره ۴۰
۱۰۳	تمرین شماره ۴۱
۱۰۴	تمرین شماره ۴۲
۱۰۵	تمرین شماره ۴۳
۱۰۶	تمرین شماره ۴۴
۱۰۷	تمرین شماره ۴۵
۱۰۸	تمرین شماره ۴۶
۱۰۹	تمرین شماره ۴۷
۱۱۰	تمرین شماره ۴۸
۱۱۱	تمرین شماره ۴۹

۱۱۲	تمرین شماره ۵۰
۱۱۳	نکات اصلی فصل چهارم
۱۱۴	منابع

www.ketab.ir

مقدمه

بیش از نود درصد افراد در طول زندگی حداقل یک بار به کمردرد دچار می‌شوند. در هشتاد و پنج درصد از افرادی که برای کمردرد معاینه و بررسی می‌شوند، علت خاصی پیدا نمی‌شود. بیش از نود درصد افرادی که دچار کمردرد می‌شوند، طی دو ماه بهبود می‌یابند. با توجه به موارد یادشده راه‌های مختلفی برای درمان آن وجود دارد.

هدف این کتاب پیشگیری از کمردرد، درمان آسیب‌دیدگان، ورزشکاران، سالمندان، کودکان و خانم‌های باردار و... است. در این کتاب با استفاده از تحقیقات و تجربیات می‌توان سعی شده راهکارها و تمرینات نوین مفید و مؤثر را به‌صورت آسان و مفید برای پیشگیری و درمان کمردرد ارائه شود. سعی شده است اجرای تمرینات در حین استراحت از آسان به سمت دشوار شماره‌گذاری شوند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود به‌سمت آسان، آمادگی، شدت، نوع آسیب و مشورت با پزشک معالج چند تمرین را انتخاب و هفته‌ای سه مرتبه هر تمرین را دو بار در صبح و بعد از ظهر ۱۵ الی ۳۰ دقیقه انجام دهید.

زمان و تعداد تمرین را بر حسب توان، آمادگی، شدت، نوع آسیب کم یا زیاد کنید و تمرینات را حتماً به‌صورت منظم و به‌آهستگی انجام دهید. مقداری درد در زمان تمرین امری عادی است، اگر بعد از تمام شدن تمرین درد تا مدت زیادی باقی‌ماند آن تمرین برای شما مناسب نیست، ولی اگر بعد از تمرین درد از بین رفت آن تمرین برای شما مناسب است. همچنین تمرینی که باعث شود درد شما از یک نقطه پخش شود، مناسب شما نیست، ولی تمرینی که باعث جمع شدن درد از یک نقطه به سمت کمر می‌شود مناسب شما می‌باشد؛ بنابراین حتماً در انتخاب تمرین به اندازه کافی دقت نمایید.

علم پزشکی دائم در حال به‌روز شدن است؛ بنابراین سعی کنید خود را به‌روز کنید. جا دارد از همهٔ دوستان و همکاران که مرا در این امر یاری کرده‌اند تقدیر و تشکر کنم و از شما خوانندگان محترم خواهشمندم نظرات، اشکالات

و کموکاستی‌ها را برای رفع در چاپ‌های بعدی متذکر شوید. همچنین از همکاری گروه انتشاراتی فرهوش برای چاپ این کتاب تقدیر و تشکر می‌کنم.

پیمان رضائزاد

تیر ماه ۱۳۹۸

www.ketab.ir