

درمان و کنترل

دانش درمانی

کمر درد

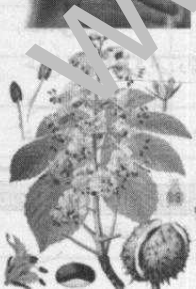
دیسک کمر - سیاتیک - آرتروز

با طب گیاهی



زیر نظر: دکتر طهرانی

مؤلفان: کاظم کیانی - پیراه خواجه



سرشناسه	:	خراد، بهزاد، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	درمان و کنترل کمردرد با طب گیاهی / مولفین بهزاد خراد، کاظم گیاهی.
مشخصات نشر	:	تبریز: آذریان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۵۲ص: مصور.
شابک	:	978-600-7665-42-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	کمردرد -- درمان
موضوع	:	Backache -- Treatment
موضوع	:	کمردرد -- ورزش درمانی
موضوع	:	Backache -- Exercise therapy
موضوع	:	کمردرد -- درمان جایگزین
موضوع	:	Backache -- Alternative treatment
موضوع	:	گیاهان دارویی
موضوع	:	Medicinal plants
کتابخانه افزود	:	کتابی، کاظم، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	:	RD۷۷۱ / ک۸خ۴ ۱۳۹۷
رده - ی دیو	:	۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابخانه ملی	:	۵۴۸۸۸۲۹

تلفن: (۰۴۱) ۳۵۵۶۷۲۰ فاکس: (۰۴۱) ۳۵۵۵۳۶۹۹



عنوان کتاب: درمان کنترل کمردرد - آرتروز و سیاتیک با طب گیاهی

مولفان: بهزاد خراد - کاظم گیاهی (با همکاری دکتر علیرضا خرمی فر)

ناشر: آذریان

نوبت چاپ: سوم (برای ناشر اول)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۸

تعداد صفحه: ۳۵۲

قطع: جیبی

محل نشر: تبریز

چاپ: ادب

صحافی: نوبل

طراح جلد: لیتوگرافی واژه

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۶۵-۴۲-۸

تلفگرام: ۰۹۳۸۶۹۱۵۷۴۵

۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

سایت جدید

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به آذریان

(همراه : ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶)

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۳	ستون فقرات
۱۵	فیزیولوژی ستون فقرات
۱۶	سیر تحولی ستون فقرات
۲۳	بیماریهای ستون فقرات
۲۳	شکستگی ستون فقرات
۲۴	تغییر شکل ستون مهره‌ای
۲۶	عوامل کمر درد
۲۶	دیسک کمری
۲۸	علائم خطر همراه کمر درد
۲۹	روشهای تشخیص علت کمر درد
۳۰	روشهای محافظت از کمر
۳۱	پیشگیری از کمر درد
۳۱	تعریف و انواع کمر درد
۳۱	پرستاران و کمر درد
۴۷	اصلاح برخی وضعیتهای پرخطر
۴۹	درمانهای رایج کمر درد
۴۹	درمان های فیزیکی

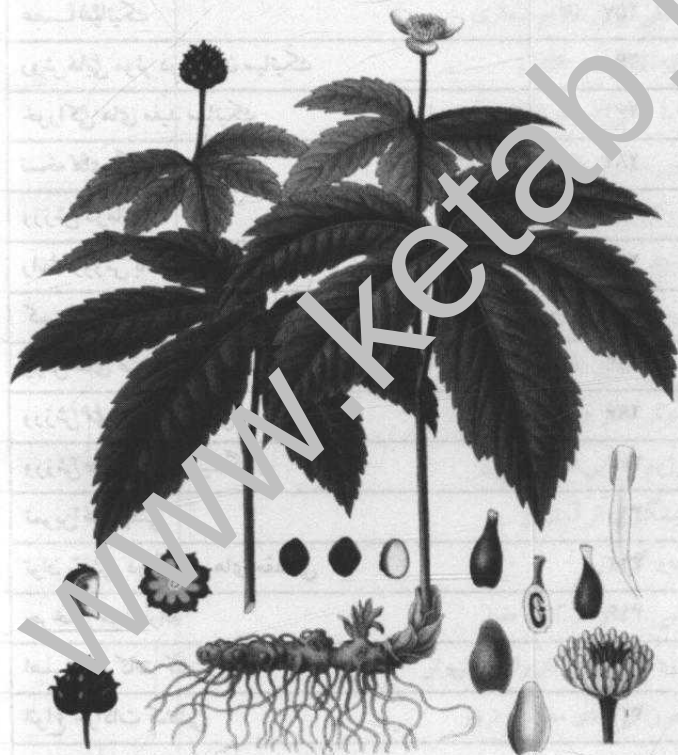
۵۱	درمان های ارتوپدی
۵۳	دلایل کمر درد
۵۴	علائم کمر درد
۵۵	چه باید کرد؟
۵۶	بش آگهی کمر درد
۵۷	دریختن صحیح بدن
۵۸	میتلایان در در باید بدانند
۶۰	موارد بیشگی از کمر درد
۶۳	چاقی
۶۵	با کمر درد چه کنیم؟
۶۷	درمان
۶۸	گودی بیش از حد کمر
۷۲	ضعف عضلات شکمی
۷۴	لقی مهره کمری
۷۴	کالبد شناسی مفاصل بین مهره ای
۷۹	با ورزش کمر درد را مهار کنید
۸۶	نکات زیر را رعایت کنید
۸۸	درست بنشینید تا کمر درد نگیرد
۹۰	صحیح نشستن موقع رانندگی
۹۶	محافظت از کمر در محل کار
۹۸	توصیه هایی برای مقابله با کمر درد

۱۰۰	چهار پیشنهاد برای کاهش کمردرد
۱۰۲	۱۰ توصیه برای مبتلایان به کمردرد
۱۰۴	کفش و کمردرد
۱۰۵	تشک برای کمردرد
۱۰۶	درمان کمردرد در طب نوین سنتی
۱۱۱	روش جدید برای بهبود کمردرد
۱۱۲	کمردرد و کمبود ویتامین
۱۱۵	خوراکیها مفید کمردرد
۱۳۹	نسخه های گیاهی کمردرد
۱۴۴	درد کمر مزمن
۱۴۶	دیسک کمر
۱۵۱	علائم دیسک کمر
۱۵۳	عوارض دیسک کمر
۱۶۳	فتق دیسک کمر
۱۶۷	جلوگیری از بروز دیسک کمر
۱۷۰	آرتروز
۱۷۱	عوامل بروز آرتروز
۱۷۳	سن بالا
۱۷۹	سائیدگی و درد مفاصل
۱۸۰	پیشگیری از آسیب های مفصل زانو
۱۸۱	توصیه هایی برای درمان آرتروز

۱۸۲	مراقبت از زانو‌ها
۱۸۳	نکاتی چند
۱۸۶	گرفتگی ناگهانی عضلات
۱۸۸	سئوالاتی در مورد آرتروز
۱۸۸	آرتروز چیست
۱۸۹	اسلی ترین علایم بیماری
۱۸۹	چه اتفاقی می افتد ...
۱۹۰	آیا آرتروز ابتلا به آرتروز ...
۱۹۰	این بیماری چه عوارضی دارد
۱۹۰	روش های کاهش درد
۱۹۱	روش های جراحی برای درمان
۱۹۲	توصیه هایی برای مبتلایان آرتروز
۱۹۴	مستعدترین مفصل
۱۹۹	روش های درمان آرتروز
۲۰۹	رژیم غذایی ضد آرتروز
۲۱۵	پیشگیری از آرتروز
۲۱۶	درد گردن
۲۰	تمرینات و حرکات مفید
۲۱	درد گردن در کاربران کامپیوتر
۲۲۳	خوراکی های مفید آرتروز
۲۲۴	اسفند

۲۲۴	اکلیل الملک و ...
۲۴۴	نسخه های گیاهی آرتروز
۲۴۷	سیاتیک
۲۴۹	درد سیاتیک از کجا می آید
۲۵۰	چهار کسانی دچار سیاتیک می شوند
۲۵۷	عصب سیاتیک
۲۶۰	روش هایی موثر در درمان سیاتیک
۲۶۱	خوراکی های مفید سیاتیک
۲۸۲	نسخه های گیاهی
۲۸۵	ورزش درمانی
۲۸۶	رابطه ورزش با کمردرد
۲۹۲	کمر درد و ورزشهای درمانی آن
۲۹۳	روش های صحیح ورزش
۲۹۶	ورزش مهم ترین راه حل
۳۰۲	ورزش درمانی برای پیشگیری
۳۱	تمرین های بدنی
۳۱۲	توان بخشی در آسیب های مفصلی
۳۱۶	چرخش هوشیارانه
۳۱۹	اهمیت حرکات کششی
۳۲۱	انواع حرکات کششی
۳۲۶	حرکت چرخش ستون فقرات

۳۳۰		حرکت گربه
۳۳۳		گربه شتری
۳۳۵		درمان درد گردن
۳۳۷		ورزش های کمردرد بارداری
۳۴۳		ورزشهایی که کمردرد را بدتر می کنند



مقدمه

احساس درد و ناراحتی در ناحیه کمر، علامت شایع بسیاری از بیماریهای اسکلتی و غیر اسکلتی است. و در جامعه شیوع بالایی دارد و گاه تا ۸۰٪ از جمعیت را در بر می گیرد. اغلب بیماران با درد حاد کمر یک ختلال عملاتی اسکلتی دارند که طی یک تا چهار هفته خودبخود بهبود می یابد. نیاز به درمان خاصی ندارد. ولی ارزیابی پزشکی برای یافتن مواردی که حائز اهمیت است یا نیاز به اقدام فوری پزشکی دارند، باید انجام شود.

اهمیت کمر درد از چند جهت مورد توجه است. هزینه اجتماعی سالانه بالا، علایم مربوط به کمر شایعترین علت ناتوانی در بیماران کمتر از ۴۵ سال می باشند و ۵۰٪ از کارگران بالغ هر سال دچار آسیب کمر می شوند و تقریباً ۱٪ از جمعیت به علت درد پست دچار ناتوانی مزمن هستند.

قسمت جلویی ستون فقرات، شامل اجسام مهره‌ای، استوانه‌ای شکلی است که توسط دیسکهای بین مهره‌ای از هم جدا می شوند. توسط رباطهای طولی از جلو و عقب در کنار هم بطور ثابت قرار می گیرند. دیسکهای بین مهره‌ای، متشکل از یک هسته ژلاتینی مرکزی هستند که توسط حلقه غضروفی سفتی احاطه می شود. دیسکهای بین مهره‌ای کلاً

یک چهارم طول ستون فقرات را تشکیل می دهند دیسکها در ناحیه گردن و کمر که حرکت بیشتری دارند، بزرگتر هستند. دیسکها الاستیک هستند و حرکت آسان مهره های استخوانی را بر روی یکدیگر امکان پذیر می کنند با افزایش سن خاصیت الاستیک دیسک کاهش می یابد.

قسمت عقب ستون فقرات، شامل قوسهای مهره ای و هفت زائده است و از داخل این قوس، نخاع عبور می کند. عمل قسمت عقب ستون فقرات حفاظت از طناب نخاعی و اعصاب موجود در مجرای نخاعی و تثبیت ستون فقرات بوسیله اتصالات عضلات و رباطهاست. رشته های عصبی از بین مهره ها خارج شده و به مناطق مربوطه خود عصب دهی می کنند.

دکتر علیرضا خرمی فر

تابستان ۱۳۸۹