

زندگی بدون کمر درد (جلد اول)



نویسنده:

دکتر آرش نیک خلق



انتشارات راز نهان

۱۳۹۵

سرشناسه	: نیک خلق، آرش، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی بدون کمردرد (جلد اول)/ مولف آرش نیک خلق.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۰ ص.
سایک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۰۳۹-۰
وضع فهرست نویسی	: فیپا
مرحوع	: کمردرد
موضوع	Backache
موضوع	: کمردرد -- سبب شناسی
موضوع	Backache -- Etiology
موضوع	: کمردرد -- پیشگیری
موضوع	Backache -- Prevention
رده بندی کنگره	: ۶۱۳.۹۱۰۱۳۹۵ RD۷۷۱/۵
رده بندی دیویی	: ۷/۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۸۲۳۴

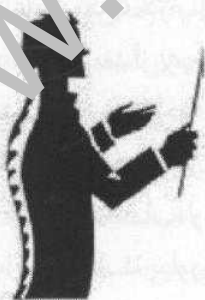
عنوان کتاب	 زندگی بدون کمردرد (جلد اول)
مؤلف	 دکتر آرش نیک خلق
صفحه آرا و طراح جلد	 داود
ناشر	 راز نهان
شمارگان	 ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	 اول ۱۳۹۵
قیمت	 ۸۵۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-039-0	

فهرست

مقدمه	۷
فصل اول: آناتومی و ساختمان ستون فقرات	۱۳
فصل دوم: علل کمر درد	۲۳
فصل سوم: سیاتیک	۴۱
فصل چهارم: روش های تشخیصی در کمر درد	۴۷
فصل پنجم: به کی استخوان	۵۳
فصل ششم: روش های پیشگیری از ابتلا به کمر درد	۶۳
فصل هفتم: ارتباط اعصاب و روان با کمر درد	۸۷
فصل هشتم: عوامل و شرایط پرخطر در بروز و تشدید کمر درد	۹۷
فصل نهم: کمر درد در بارداری و شیردهی	۱۰۷
فصل دهم: ورزش و کمر درد	۱۱۱
فصل یازدهم: درمان کمر درد	۱۴۹

هـ مقدمه

کمردرد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عصر حاضر می‌باشد. این بیماری شایع‌ترین علت محدودیت حرکتی قبل از ۴۵ سالگی بوده، و اولین علت مراجعه به پزشکان اورتوپد و مغز و اعصاب می‌باشد. بطوریکه به ازای هر ۱۳ میلیون مراجعه به پزشکان به علت کمردرد می‌باشد. این بیماری بسیار پرهزینه بوده و زیان‌های اقتصادی ناشی از دوری از کار و غیبت در آن بسیار بالا است، لذا پیشگیری از بروز آن منطقی و عاقلانه‌ترین کار به نظر می‌رسد.



ستون فقرات جزو مشخصات همه موجودات مهره‌دار است و هر کاری را انسان با کمک کمر خود انجام می‌دهد. پس همه افراد در هر سن و شغل و وضعیتی می‌توانند به درجاتی دچار کمردرد شوند چرا که استفاده غلط از عضلات و استخوان‌ها و بافت نرم ستون فقرات در موقع خوابیدن، ایستادن، حمل بار و راه رفتن، نشستن، در هر شخصی می‌تواند اتفاق بیافتد. کمردرد بتمنهایی یک بیماری نیست بلکه علامتی از بیماری‌های مختلف می‌تواند باشد. کمردرد یک نشانه است که عوامل مختلف مسئول ایجاد آن هستند و به همین دلیل که دارای علل مختلف است درمان آن نیز براساس علت سازت است البته اکثریت افرادی که دچار کمردرد شده‌اند در مدت کوتاهی خودبه‌خود و بدون هیچ درمانی و فقط با رعایت نکات لازم از درد خلاص می‌شوند، به عبارت دیگر بسیاری از افراد بعد از به‌وجود آمدن کمردرد حتی به پزشک مراجعه نکرده و درد خودبه‌خود خوب می‌شود. ولی با این حال تعداد قابل توجهی از مراجعین به مطب من عمومی، ارتوپدی، جراحی اعصاب، روماتولوژی را به درمان دچار کمردرد تشکیل می‌دهند. بطوریکه این مسئله بعد از

سرماخوردگی شایع‌ترین علت مراجعه مردم به پزشک می‌باشد. با این حال کم‌درد مرگ و میر بسیار پایینی دارد و اهمیت آن در میزان از کار افتادگی بالای آن بوده و پرهزینه‌ترین بیماری شغلی محسوب می‌شود.

اگاهی، از ساختمان کمر و علل بروز بیماری و آموزش روش پیش‌گیری از درمان راهی موثر و مناسب برای حفظ بهداشت و سلامت فرد می‌باشد. و رعایت نکات و توضیحات بهداشتی در سلامت ستون فقرات و تنها فرد را از ابتلا به یک بیماری مزمن و طاقت‌فرسا نجات می‌دهد. بلکه از اتلاف وقت نیز جلوگیری کرده و از صرف هزینه‌های اقتصادی فراوان نیز ممانعت به‌عمل می‌آید.

اکثریت افراد ضمن انجام کارهای روزانه مانند جابه‌جایی کودکان و حمل اجناس سنگین دچار آسیب‌های مزمن در کمر می‌شوند. که در ابتدا به آن توجه نمی‌کنند تا به تدریج این حالت به صورت یک مشکل جدی خود را نشان دهد، ولی با توجه به افراد این نکته را در نظر داشته باشند، که کم‌درد به وجود آمده ناشی از کارهای روزمره خود فرد می‌باشد و وجود این درد و ناراحتی در

کمر زنگ خطری است برای فرد که به او هشدار دهد که ستون فقرات او از رفتار و کردار و وزن و همه اجزاء بدنی او خسته شده و شکمی است به عبارت دیگر گرفتگی و اسپاسم عضلانی در موقع کمردرد یک واکنش جبرانی بوده و باعث می شود عضله بی حرکت بماند و از آسیب بیشتر جلوگیری شود.

تقریباً همه انسانانی از طول عمر خود بدرجائی دچار کمردرد شده ایم بطوریکه بر طبق آمار یک پنجم مردم در طول سال دچار کمردرد می شوند علت بوجود آمدن و شیوع بالای کمردرد در جوامع امروزی به علت افزایش فشارهای کاری مضاعف، استرس و اضطراب، چاقی، کم تحرکی و کارهای نشسته و تغذیه نامناسب می باشد. البته در این میان افزایش طول عمر نسل بشری و بالا رفتن مدت استفاده از آن نیز مطرح است پس باید به کمر خود برای اینکه سال های بیشتری همراه ما باشد با احترام برخورد کنیم و از وارد کردن فشارهای مضاعف به آن اجتناب کنیم، چرا که درمان آن وقت گیر و مشکل است، بطوریکه هر چند پیشرفت های زیادی در زمینه درمان و پیشگیری از آن به کمر درد صورت گرفته ولی در بسیاری از اوقات درمان کامل

نبوده و عوامل خاص بعضاً ناشناخته در درمان موثر است و هنوز ابهامات زیادی در درمان کمردرد وجود داشته و عود کمردرد و عدم بهبودی کامل شایع می‌باشد.

ان کتاب از لحظه برخاستن از خواب تا دوباره خوابیدن مجدد با شما بوده و لحظه به لحظه حرکات زندگی روزمره را تفسیر کرده و آرا توضیح می‌دهد و با تفکیک حرکات غلط و درست بهترین راه‌های رسیدن به حداکثر کارایی و امنیت کمر را در آن حالت توضیح می‌دهد.

کتاب حاضر، جلد اول از مجموعه دوجلدی زندگی بدون کمر درد می باشد. که به زبانی ساده ولی به طور کاملاً علمی و به روز درباره کمر درد، انواع علل و درمان آن توضیح داده است.

جلد این کتاب زندگی بدون کمر درد شامل: یازده فصل می باشد که به شرح آناتومی و علل کمر درد و دردهای با تیکی پرداخته و سپس روشهای تشخیصی و پیشگیری و درمانی این علامت شایع پزشکی را به زبانی ساده و مصور توضیح می دهد. در پایان لازم است که از کایه عزیزانی که در تکمیل کتاب ما را یاری کردند به ویژه خانم متینه سلیمانی که کار انتخاب تصاویر منطبق بر متن را انجام دادند، کمال تشکر را دارم.

بی تردید این کتاب به دور از کامل بودن و نقص نمی باشد، امید است تا در چاپ های بعدی نظرات شما ما را در اصلاح و بهبود کتاب یاری نماید

دکتر آرش نیک خلق

دکترای تخصصی عصب شناسی و مطالعات اعتیاد