

« بسم الله الرحمن الرحيم »

خود درمانی کمر درد با ورزش

ترجمه

دکتر رضا علیجانیان

استاد یار بازنشسته دانشگاه اصفهان

سرشناسه: مکنزی، رابین، ۱۹۹۱-م

McKenzie, Robin

عنوان و نام پدیدآور: خود درمانی کمر درد با ورزش / [مولف رابین مکنزی]، ترجمه رضا علیجانیان.

مشخصات نشر: اصفهان، بوریای ولی، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص؛ مصور (بخش رنگی).

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: pain Self treatment of low back.

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "خود درمانی: پشت درد و کمر درد و نحوه پیشگیری برای همه طبقات سنی" و "پیشگیری

و درمان کمر درد شما از طریق ورزشهای مکنزی" و "خود درمانی کمر درد" نیز ترجمه شده است.

یادداشت: واژه نامه

عنوان دیگر: خود درمانی: پشت درد و کمر درد و نحوه پیشگیری برای همه طبقات سنی.

عنوان دیگر: پیشگیری و درمان کمر درد شما از طریق ورزشهای مکنزی.

عنوان دیگر: خود درمانی کمر درد.

موضوع: کمر درد

موضوع: کمر درد - ورزش درمانی

موضوع: تمرین (ورزش) - اثر فیزیولوژیکی

موضوع: کمر درد - پیشگیری

شناسه افزوده: علیجانیان، رضا، ۱۳۶۴- مترجم

رده بندی گنجره: ۶۷۷ (۶۷۷) کلاس ۷۳- ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۶۷۷/۵۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۵۰۹۲۲



انتشارات بوریای ولی

خود درمانی کمر درد با ورزش

مترجم: رضا علیجانیان

ناشر: انتشارات بوریای ولی

نوبت چاپ: اول

تاریخ نشر: ۱۳۹۰

تعداد جلد: ۱۰۰۰ جلد

تعداد صفحات: ۸۷ صفحه

چاپ: نشاط

صحافی: نسیم

ویراستار: آزاده صفایی

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۱۶۵-۲-۰

نشانی: اصفهان خیابان شهید نیکبخت کلوب تندرستی پلاک ۴۵ مرکز انتشارات بوریای ولی تلفن ۶۶۱۲۶۲۷

حق چاپ و هر گونه کپی برداری ناشر محفوظ است.

Roza Alijani@ yahoo.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	
پیشگفتار	
فصل اول - مهره های پایین پشت یا مهره های واقع در کمر	۱
وظایف سمون فقرات ناحیه کمر	۳
شکل ایستادن طبیعی	۵
درد مکانیکی	۸
درد مکانیکی پایین پشت	۸
چه محل هایی درد احساس می شود؟	۹
چه کسی می تواند خود درمانی انجام دهد؟	۱۱
فصل دوم - عوامل عمومی در ناحیه کمر	۱۴
عوامل وضعیت بدنی	۱۵
مراحل غفلت از وضعیت بدنی	۱۷
نشستن دوره طولانی	۱۷
عوامل محیطی	۱۹
نشستن دوره طولانی	۲۱
عوامل محیطی	۲۳
نشستن به طور صحیح برای دوره های طولانی	۲۵
چگونگی ساخت گودی کمر	۲۶
حفظ گودی کمر	۲۷
بالش گودی کمر	۲۸
نشستن طولانی و بدون وقفه	۳۰
کاکردن در حال دولا (خمیده)	۳۱
بلند کردن اجسام	۳۴

۳۶	روش بلند کردن صحیح
۳۷	استراحت پس از فعالیت طاقت فرسا
۳۷	ایستادن طولانی
۳۸	اصلاح وضعیت ایستادن
۴۰	دراز کشیدن و استراحت کردن
۴۱	اصلاح سطح
۴۳	سرفه و عطسه
۴۴	فصل ۳: حرکت های ورزشی
۴۴	راهنمائی های عمومی و احتیاط های لازم
۴۴	جابجایی درد
۴۸	حرکت ورزشی اول
۴۹	حرکت ورزشی دوم
۵۰	حرکت ورزشی سوم
۵۲	حرکت ورزشی چهارم
۵۴	حرکت ورزشی پنجم
	حرکت ورزشی ششم
۵۸	فصل ۴: چه موقع ورزش کنید
۶۱	وقتی درد حاد فروکش نکرده
۶۳	وقتی که درد و سفتی ندارید
۶۵	بدون واکنش یا منفعت
۶۹	فصل ۵: راهنمائی درد حاد ناحیه کمر
۷۳	فصل ۶: درد ناحیه کمر در حاملگی
۷۶	درد ناحیه کمر در ورزشکاران
۸۱	درد ناحیه کمر در مسن تر ها
۸۲	پوکی استخوان
۸۵	فصل ۷: درمانهای عمومی و رفع شکل
۸۵	داروها و درمان

- استراحت در رختخواب ۸۵
- طب سوزنی ۸۵
- ماساژ و درمان به وسیله مالتش ۸۶
- الکتروتراپی ۸۶
- درد ناحیه پشت در اجتماع ۸۶

www.ketab.ir

خود درمانی کمر درد با ورزش

مقدمه

درد پشت از زمانی که بشر طریقه راه رفتن عمودی (بر روی پا) را برای خود اتخاذ کرده همراه با او بوده است. و تمام طبقات اعم از وزیر، وکیل و قهرمان ورزشی تا بچه‌های در حال رشد را دربرمی‌گیرد. بسیار هستند کسانی که از این درد رنج می‌برند و نامی از آنها برده نشده و اصولاً این درد کمتر مورد توجه قرار گرفته و اطلاعات عمومی هم درباره آن ناچیز است.

عدم فعالیت، استراحت کردن طولانی، استفاده از وسایل الکتریکی مختلف مانند دیاترمی و اولتراسوند^۱ روشهای ناشناخته شده درمانی در جهان پیشین بودند. فعالیت که برای همه یک نیاز است اما به طور اسفناکی در این زمینه بسیار خطرناک است. حال که فعالیت یک نیاز است، آیا چه فعالیت‌هایی (تمرین‌های ورزشی) می‌توانند برای درمان کاهش گرفتگی و درد عضلانی ناحیه پشت کارآمدترین و موثرترین باشند تا درمان سریعتر به نتیجه مطلوب خود رسد؟

تمرینهای ورزشی که در این کتاب آمده به وسیله محققین چندین موسسه و به همان خوبی کسانی که طراح فعالیت‌های درمانی بوده‌اند تایید شده است و در برطرف کردن مشکل دیسک تاثیر به سزایی داشته‌اند. این تمرینهای ورزشی در پیشبرد ساختار و متابولیسم بافتهای نرم که دیسک نمونه از آن است تاثیر داشته‌اند.

^۱ - diathermy & ultrasound

راحتی این تمرینهای ورزشی آن است که هر کس خودش بدون کمک فرد دیگری می‌تواند انجام دهد و وسایل چندانی نیاز ندارد. حرکات این کتاب به شکل ساده ای توضیح داده شده و به راحتی قابل اجراست.

در این کتاب سعی شده نکات پر اهمیتی که یک شخص باید در موقع درد پشت بداند و نوع تمرین ورزشی زمان درد و پس از، از بین رفتن برای تقویت ناحیه پشت انجام دهد تا از به وجود آمدن درد مجدد جلوگیری نماید، مورد تشریح قرار گرفته است. تاکید در استراحت، چگونگی نشستن و برخاستن و حرکات، ورزش، مراقبت و تشخیص نیز از اهمیت خاصی برخوردار است که به زبان ساده جزئیات پیچیده ای را با مهارت خاصی که ترس را از بین می برد ارائه شده است.

در خاتمه امیدوارم راهنماییها و تمرینهای ورزشی این کتاب موجبات رهایی ناراحتی کسانی که از درد ناحیه پشت رنج می برند را فراهم سازد.

مترجم: دکتر رضا علیجانیان

پیشگفتار

درد ناحیه پشت

درد ناحیه کمر که هریک از ما در مرحله ای از فعالیت دوران جوانی با آن روبرو شده ایم، یکی از متداولترین ناراحتیهایی است که روی نوع بشر اثر می گذارد. این ناراحتی به نام هایی مانند تصلب بافتها، دیسک لغزنده، کمردرد، سفتی در پشت، روماتیزم و زمانی که درد موجب توسعه به ران می گردد سیاتیک توصیف می شود.

درد ناحیه پشت در بیشتر مردم بقایایی از مشکلات گذشته است که اغلب بدون هیچ پیش آگاهی و دلیل مشخصی شروع می شود؛ آن ممکن است در ارتباط با فعالیتهای ساده در زندگی، پرسه زدن به اطراف باشد و پس از یک خواب راحت در شب به طور غیرمنتظره ای فروکش نماید. وقتی که درد شدید باشد، معمولاً قادر به فکر کردن به طور روشن درباره درمان نمی باشیم و همه ما به دنبال جستجوی راهی برای رهایی از درد ناشی از آن می باشیم. از طرف دیگر وقتی از درد شدید بهبود یافتیم اغلب به طور سریع مشکلات پشت مان را فراموش می کنیم. زمانی که ما درد پشتمان را درمان می کنیم، هیچ کار دیگری نمی توانیم انجام دهیم جز این که به دنبال کمک باشیم تا از درد رهایی یابیم.

تقریباً تمام آسیبهای پشت طبعاً عضلانی هستند، حدود ۹۵ درصد درد پایین پشت حاصل مشکلات عارض از عدم تحرک، ضعف عضله ها یا وزن اضافی است. مشکلات پشت همچنین می تواند در ارتباط با تنش عضلانی یا کشش ناگهانی بار اضافی بر روی این عضله ها در فعالیت باشد که ممکن است فیبر عضلانی را کشیده یا پاره نماید و عضله های پشت را به سوی کوفتگی و درد سوق دهد.

هدف اصلی این کتاب این است که مسئولیت اداره پشت را به عهده خودتان واگذار کند. البته می توانید با کسانی که مهارت های خاص دارند- پزشکان، فیزیوتراپیست ها یا ماساژورها برای درمان خود تماس بگیرید اما در پایان آنکس که واقعاً می تواند به شما کمک نماید خودتان هستید.

خود درمانی درد ناحیه پشت به طور وسیعی پذیرفته شده است؛ آن می تواند در طولانی مدت برای اداره مشکلات ناحیه پشت از هر درمان دیگر بیشتر موثر باشد. این کتاب برای کسانی نیست که برای اولین مرتبه دچار درد ناحیه پشت شده اند، در یک چنین وضعیتی باید با پزشکتان مشورت نمایید و اگر مشکل مکانیکی است، پزشک از شما می خواهد تا برای درمان با تراپیست ماساژور مشورت نمایید و برای جلوگیری از مشکلات ناحیه پشت راهنمایی شوید: برای مثال اگر به طور ثابت درد دارید و درد به تمامی ران تا پاها کشیده شده، اگر بی حسی یا ضعف عضلانی دارید و اگر علاوه بر درد ناحیه پشت وضعیت خوبی ندارید؛ تمام این وضعیتهای نشان دهنده آن است که به پزشک برای مشورت کردن نیاز دارید.

در نهایت این کتاب می تواند به ۸۰ درصد از کسانی که درد ناحیه پشت دارند کمک نماید. امیدوارم شما جزئی از این گروه باشید و اطلاعات و راهنماییهای این کتاب بتواند شما را یاری دهد تا از درد رهایی یابید.

مؤلف کتاب

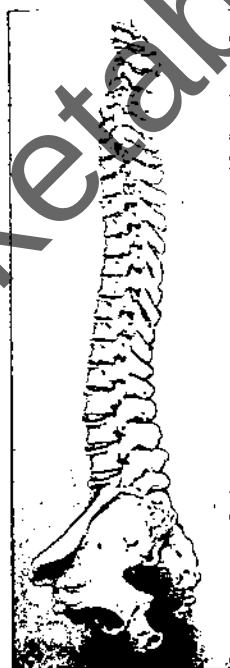
Robin makenzie

فصل اول

مهره‌های پایین پشت یا مهره‌های واقع در کمر

مهره‌های پشت

در بدو شروع نظرتان را به استخوان پشت انسان شکل (۱۰۱) معطوف می‌داریم. مهره‌های پشت یا ستون فقرات در ناحیه کمر شامل پنج مهره است که به شکل دسته‌ای از نخهای قرقره پارچه بافی روی هم قرار گرفته‌اند (شکل ۲۰۱).



شکل ۱-۲-

شکل ۱-۱- نمایی از مهره‌های پشت انسان از پهلو و سمت چپ