



روشهای پیشگیری و درمان

کمر درد

www.ketab.ir

مؤلف: ممسن احمدی



سرشناسه: احمدی، محسن، ۱۳۵۵

عنوان و نام پدیدآور: روشهای پیشگیری و درمان کمردرد / مولف محسن احمدی
مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۷۲-۳-۶ وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: ویراست قبلی این کتاب تحت عنوان "روشهای پیشگیری و درمان کمر درد (ورزش درمانی)"
توسط انتشارات شهید حسین فهمیده در سال ۱۳۸۵ منتشر شده است.

یادداشت: چاپ هشتم. عنوان دیگر: روشهای پیشگیری و درمان کمردرد (ورزش درمانی).

موضوع: کمردرد موضوع: کمردرد - ورزش درمانی موضوع: کمردرد - پیشگیری

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۱۳۶ الف ۸ ک RD۷۷۱ رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۱۶۲۶۰



مؤلف: محسن احمدی

انتشارات: یاقوت سپاهان

نوبت چاپ: هشتم / اول ناشر

سال چاپ: تابستان ۱۳۹۲

قطع / تعداد صفحات: رقعی / ۱۳۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۷۲-۳-۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: پارسا / چاپ: دانا

صحافی: سلام

بهاء: ۵۰۰۰ تومان

♦ مجری تولید: کتابسرای سلام

♦ مدیر تولید: مرتضی قاسمیپور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی

مصطفی قاسمیپور، آسیه لاریجه، آرزو صالحی، پریسا بهمنی

♦ مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسمیپور

سمیه سمیدی، حسن رضایی، ندا سعیدی، حسین عزیزی، زهرا کارگر



فهرست مطالب

مقدمه..... ۷

فصل اول: پیشگیری از کمردرد

علت‌های کمردرد.....	۱۳
تشخیص علت کمردرد.....	۱۵
چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد؟.....	۱۷
یادگیری روش‌های صحیح.....	۱۸
روش صحیح نشستن.....	۱۸
روش صحیح ایستادن.....	۲۲
روش صحیح راه رفتن.....	۲۵
روش صحیح خوابیدن.....	۲۸
روش صحیح بلند کردن و حمل اشیاء.....	۳۰
روش صحیح انجام کارهای خانه.....	۳۵
روش صحیح انجام کارهای یکنواخت.....	۳۷
روش صحیح انجام کارهای سخت.....	۳۸
نکات کلی در مورد یادگیری روش‌های صحیح.....	۴۱
رسیدن به وزن متناسب.....	۴۲
وزن متناسب.....	۴۳
روش‌های کم کردن وزن.....	۴۶
روش‌های افزایش وزن.....	۴۸
پیشگیری از وارد آمدن ضربه به کمر.....	۵۱
کاهش تصادفات رانندگی.....	۵۱
پیشگیری از درگیری.....	۵۳



۵۵.....	رعایت شرایط ایمنی در محیط کار و زندگی:
۵۶.....	دقت در انجام ورزش و تفریح:
۵۸.....	پیشگیری از آسیب‌های پس از صدمه:
۶۰.....	پیشگیری از ضعف و آسیب عضلات:
۶۳.....	محافظت از کمر در دوران کودکی:
۶۵.....	محافظت از کمر در دوران بارداری:
۶۶.....	محافظت از کمر در دوران کهنسالی:
۶۹.....	پیشگیری از پوکی استخوان:

فصل دوم: درمان کمردرد

۷۵.....	درمان‌های معنوی:
۷۹.....	ورزش درمانی:
۸۰.....	فواید ورزش درمانی:
۸۳.....	نکات مهم پیش از شروع ورزش درمانی:
۸۸.....	آموزش روش صحیح نرمش‌ها جهت درمان کمردرد:
۸۸.....	۱- پیاده‌روی و دویدن آرام:
۹۰.....	۲- شنا و انجام حرکات در آب:
۹۲.....	۳- انجام حرکات روی صندلی:
۹۴.....	۴- انجام حرکات به حالت درازکش:
۱۰۶.....	۵- انجام حرکات به حالت نشسته:
۱۱۴.....	۶- انجام حرکات به حالت ایستاده:
۱۲۰.....	۷- حرکات ترکیبی و جهشی:
۱۲۱.....	درمان کمردرد با گیاهان دارویی:
۱۲۳.....	چند روغن برای کمردرد:
۱۲۴.....	چند داروی گیاهی خوراکی:
۱۲۴.....	چند دارو جهت شستشوی کمر:
۱۲۵.....	روان درمانی:



- ۱) جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی..... ۱۲۵
- ۲) کسب اطلاعات صحیح که باعث امیدواری شما می‌شود..... ۱۲۶
- ۳) پرت کردن حواس به موضوعی دیگر:..... ۱۲۸
- ۴) پرداختن به تکنیک‌های آرام‌بخش:..... ۱۲۸
- ۵) انجام تلقین‌های مثبت:..... ۱۲۹
- دارو درمانی..... ۱۳۱
- استامینوفن ACETAMINOPHEN:..... ۱۳۱
- دیکلوفناک سدیم DICLOFENAC SODIUM:..... ۱۳۱
- ایبوپروفن (بروفن) IBUPROFEN:..... ۱۳۲
- منتول سالیسیلات MENTHOL SALICYLATE:..... ۱۳۳
- پیروکسیکام PIROXICAM:..... ۱۳۳
- فهرست منابع..... ۱۳۵

مقدمین کتاب برای صحت روح

با سلامت روان و جسم من پیشند

و پیشگیری را بر دوش من نگارند.

مقدمه

سلامتی نعمتی است که بیشتر افراد تا زمانی که آن را از دست نداده‌اند، قدرش را نمی‌دانند. وقتی که ناراحتی، درد و بیماری سراغ انسان آمد، تازه به فکر برطرف کردن درد و رنج حاصل از بیماری می‌افتد، ولی پس از بهبودی و برگشت سلامتی، این موضوع را فراموش کرده و باز خود را به دست خطرهای می‌سپارد.

کمردرد یکی از مشکلات شایعی است که بیشتر افراد بشر، حداقل یک بار در طول زندگی خود، به آن دچار شده‌اند. این ناراحتی، جزء آن دسته از مشکلاتی است که با پیشرفت بشر، در حال افزایش می‌باشد. امروزه کمردرد یکی از ناراحتی‌هایی است که مقدار زیادی از خدمات درمانی را به خود اختصاص داده و مراجعین به مراکز درمانی به علت کمردرد، روز به روز در حال افزایش می‌باشند.

اکثر کمردردها را به راحتی می‌توان درمان کرد و از ایجاد دوباره‌ی آنها جلوگیری نمود. تعداد بسیار محدودی از کمردردها نیاز به اقدامات پزشکی، مانند جراحی دارند. حتی این نوع کمردردها نیز قابل پیشگیری هستند. البته



اگر چنین کمردردهایی ایجاد شدند، نیاز به پیگیری‌های پزشکی دارند. با این حال عمل جراحی، باعث نمی‌شود که شخص برای همیشه از کمردرد مصون باشد، بلکه این شخص نسبت به افراد معمولی، بیشتر در معرض ابتلا به این درد می‌باشد و می‌باید مراقبت بیشتری به عمل آورد. بعضی از ناهنجاری‌های مادرزادی و ارثی باعث می‌شوند تا فرد مبتلا به آن‌ها، استعداد کمردرد بیشتری داشته باشد و سریع‌تر از دیگران به این ناراحتی، دچار شود. حتی در این مواقع نیز با انجام اقدامات صحیح و پیگیری مداوم آن‌ها، می‌توان مانع از بروز کمردرد شد. به طور کلی می‌توان گفت؛ بیماری کمردرد، حاصل رفتارهای ما می‌باشد و سرچشمه‌ی آن خود ما هستیم، همچنین درمان این درد، درون ماست که باید آن را بیاییم و از آن پیروی نمائیم.

این کتاب شامل مجموعه روش‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا علت‌های ایجاد کمردرد را بشناسید و روش‌های مقابله با آن‌ها را یاد بگیرید، اقداماتی که باعث پیشگیری از ایجاد کمردرد می‌شوند را بیان می‌کند و روش‌های درمان کمردرد را توضیح می‌دهد. مسلم است که خواندن و یادگیری مطالب این کتاب هیچ کمکی به درمان کمردرد شما نمی‌کند بلکه عمل کردن به این مطالب، باعث بهبودی شما می‌گردد. عده‌ای ممکن است چندین روش مختلف برای درمان کمردرد بدانند و اطلاعاتشان چندین برابر مطالب این کتاب باشد. این افراد روش‌های متفاوتی را امتحان کرده‌اند و گاهی نتیجه‌ی مختصری گرفته‌اند ولی هیچ‌گاه به طور مستمر یک روش را ادامه نداده‌اند و هنوز نتوانسته‌اند از کمردرد ساده‌ی خود رهایی یابند. برعکس این افراد، گروهی دیگر تنها چند نرمش ساده و چند روش برای درست نشستن را یاد گرفته‌اند ولی آن‌چه می‌دانسته‌اند را به طور مستمر انجام داده‌اند و پس از مدتی، کمردرد خود را درمان نموده‌اند. باید بدانید آن‌چه مهم است به کارگیری روش‌ها و مداومت در انجام آن‌ها می‌باشد.



ممکن است تاکنون بارها به کمردرد مبتلا شده باشید. کمردرد شما پس از مدتی خود به خود بهبودی یافته و یا به وسیله ی استراحت، مصرف قرص مسکن، زدن آمپول، داروهای گیاهی، کیسه ی آب گرم و... آن را درمان کرده اید. این کتاب مجموع روش هایی را که برای تسکین درد کمر مفید هستند، بیان می کند ولی آنچه مهم تر است، بیان روش هایی است که باعث نجات از کمردرد می شوند. روش های صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن و کار کردن، انجام نرمش های منظم، برطرف کردن مشکلاتی مثل چاقی و پیشگیری از مسائلی مثل پوکی استخوان، باعث دوری کمردرد از شما می گردند. ممکن است با خود بگویید برای انجام این کارها، باید تغییرات اساسی در برنامه ی زندگی خود ایجاد کنم. این کار، بسیار سخت است، پس همان بهتر که کمردرد خود را با چند قرص مسکن، درمان کنم. اگر جزء این گروه هستید، بهتر است بدانید که تمام دردها یک علامت هستند، یک زنگ خطر می باشند که به ما می گویند در قسمتی از بدن شما مشکلی ایجاد شده است. کمردرد به ما می گوید که اشتباه نشستن شما باعث فشار روی مهره های کمر می شود، بیان می کند که روش کار کردن شما غلط است و فشار زیادی به کمر وارد می آورد، زنگ خطری است که وزن زیاد شما باعث فشار روی ستون فقرات شده یا می گوید که ماهیچه های کمر شما ضعیف است، استخوان های شما در حال پوک شدن هستند و... چنانچه به این اخطارها توجه کنید، مشکل شما حل می شود ولی اگر به جای توجه به زنگ خطر، آن را از کار بیندازید، کم کم مشکل شما بیشتر می شود و زمانی فرا می رسد که ستون فقرات شما به طور کامل آسیب می بیند. آن گاه دیگر از دست قرص های مسکن، کاری بر نمی آید. آسیب شما به قدری شده که باعث مختل شدن فعالیت شما می گردد و این بار مجبور می شوید در زندگی خود، تغییراتی اساسی انجام دهید. تغییراتی که همراه با رنج، اندوه و افسوس می باشد.



در پایان متذکر می‌شویم که این کتاب برای مبتلایان به کمردرد نوشته شده، بنابراین از پرداختن به مسائل تخصصی اجتناب کرده و سعی کرده‌ایم بیشتر مطالب را به شکل کاربردی بیان نمائیم. امید است که بتوانیم گامی در جهت کم کردن کمردرد و سلامتی جامعه برداریم.

محسن احمدی

www.ketab.ir