

کمر درد

مؤلف

جفری نیل کاتز

(JEFFREY N. KATZ, M.D.)

استادیار مدرسه پزشکی هاروارد

و مدیر مرکز ستون فقرات برینگهام و پارکینسون GLORIA

ترجمه و تدوین

دکتر سید علی اکبر محمودی

دکتر کیوان شعبانی مقدم

دکتر غلامرضا پرتوی

دکتر فاطمه جوادی اشرفی

انتشارات عصرماندگار

سرشناسه: کاتز، جفری نیل

Katz, Jeffrey neil

عنوان و نام پدیدآور: کمر درد/ مولف: جفری کاتز، [گلوریا پارکینسون]؛ ترجمه و تدوین: سید علی اکبر محمودی ... [و دیگران]؛ زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی و هیأت پزشکی ورزشی استان مازندران.

مشخصات نشر: ساری، عصر ماندگار: ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۲۸ص، مصور، جدول، قطع وزیری.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۲۱-۲۶-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: ترجمه و تدوین سید علی اکبر محمودی، کیوان شعبانی مقدم، غلامرضا پرتوی، فاطمه جوادى اشرفی.

یادداشت: عنوان اصلی: Heal your aching back: what a Harvard doctor wants you to know about finding relief & keeping your back strong, c2007.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: کمر درد -- به زبان ساده

موضوع: کمر درد -- درمان -- به زبان ساده

موضوع: کمر درد -- پیشگیری -- به زبان ساده

موضوع: پشت -- مراقبت و بهداشت -- به زبان ساده

موضوع: کمر درد

شناسه افزوده: پارکینسون، گلوریا

شناسه افزوده: Parkinson, Gloriaatz

شناسه افزوده: محمودی، سید علی اکبر، ۱۳۵۵-

شناسه افزوده: سازمان ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران، دانشگاه علوم پزشکی مازندران،

هیأت پزشکی ورزشی استان مازندران

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی مازندران، اداره کل ورزش و جوانان استان مازندران

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۷۷۱/ک۸-ک۲ RD

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۷۹۲۹۳



جفري کاتز

(JEFFREY N. KATZ, M.D.)

استاديار مدرسه پزشكي هاروارد

و مدير مركز ستون فقرات برينگهام و پارکينسون GLORIA

ويراستاران علمي:

دکتر سيد علي اکبر محمدي (دکترای فیزیولوژی ورزش)

دکتر سيد اسماعيل شفيعی (متخصص ارتوپدی و فوق تخصص جراحی زانو)

ويراستاران ادبي:

ابوالفضل ديلمی - عاطفه قنبری

زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی مازندران و هیات پزشکی ورزشی استان مازندران

صفحه آرایی و طراحی جلد: معصومه بهاری

چاپ و صحافی: چاپ افست زارع - ساری

نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

آدرس دفتر نشر: مازندران، ساری، بلوار آزادی، انتهای خیابان شهید نوری

Email: asr.mandegar92@gmail.com

پیش گفتار

ای نام تو بهترین سرآغاز بی نام تو نامه کی کنم باز

سپاس بی کران خداوند را که به ما توفیق داد تا خدمتی هر چند ناچیز در نشر دانش ارائه دهیم. ستایش مکتبی را در برترین کتابش به قلم سوگند یاد می کند و سپاس پیامبری را که بزرگ ترین معجزه و میراثش کتاب است.

کمردرد ناراحتی شایعی است که بسیاری از ما در طول زندگی خود ممکن است بارها گرفتار آن شده باشیم. اغلب اوقات عدم آگاهی از منشأ این درد و نحوه برخورد با آن باعث نگرانی ما می شود. اما اغلب پزشکان یا وقت توضیح اضافی را ندارند یا این که توضیحات آن ها برای ما مفهوم نبوده و حتی گاهی نگرانی ما را بیشتر می کند. بنابراین، برای پیدا کردن پاسخ سؤالات خود، نیاز به مرجعی داریم که مشکل را به زبانی ساده توضیح بدهد.

کتاب حاضر که ترجمه کتاب **heal your aching back** نوشته **JEFFREY N. KATZ** است، یکی از بهترین منابع موجود برای رفع نیاز فوق می باشد. مهم ترین ویژگی این کتاب، آن است که موضوع کمردرد را به طور علمی ولی به زبان ساده و به همراه تصاویری جالب، که حتی برای افراد ناآشنا به علوم پزشکی نیز قابل درک است، شرح می دهد و در متن آن سعی شده که افراد با اصطلاحات پزشکی مربوطه و مفاهیم آن ها آشنا شوند. ویژگی مهم دیگر این کتاب، ارائه راه های مختلف پیشگیری و درمان، به طور مختصر ولی به زبان علمی و قابل استفاده برای عموم است. دردهای منشأ کمر و منتشر به اندام های تحتانی، چنانچه به طور دقیق مورد بررسی قرار نگیرند، اکثر به حساب دیسک و یا سیاتیک گذاشته شده و چه بسا اتفاق افتاده که بیمار متحمل درمان های طولانی و پرهزینه شده و در نهایت هم نتیجه مطلوب نگرفته است. بعضی بیماران با توجه به شغل خود، با اجبار زندگی خود و خانوادشان را اداره می کنند و به توصیه های پزشک معالج توجهی نمی نمایند.

چنین بیمارانی به داروهای مختلف مسکن دل بسته و درد خود را تسکین می‌دهند و یا با افراد محلی (رگ زدن، داغ کردن، شکسته بند) مراجعه می‌کنند و در نهایت وقتی پاهایشان فلج و در راه رفتن اشکال پیدا شد، دوباره به متخصص مراجعه کرده و چاره و درمان نهایی را از او می‌خواهند. متأسفانه اکنون دیگر دیر شده و حتی پس از عمل جراحی نیز فلج اندام برای تمام عمر باقی می‌ماند و در بهترین حالت پس از فیزیوتراپی طولانی تنها قسمتی از فلجی بهبود می‌یابد. در این کتاب شناخت بهتری در مورد علل و پیشگیری از کمر درد ارائه می‌شود. با این شناخت می‌توانید مشکل کمر درد خود را حل کنید. وابستگی خود را به هر چیز و هر فرد در کنترل درد کمر رها کنید، با کمک این کتاب هنر متوقف کردن درد امروز و ادامه کنترل دردهای فردای زندگی را کسب خواهید کرد. با همه‌ی سعی و کوششی که در ترجمه این کتاب به عمل آمده مسلم است که خالی از عیب و نقص نیست. امید است محققان و نکته‌سنان به دیده عفو و اغماض به آن بنگرند و با تذکرات و انتقادات سازنده خود مترجمین را قرین امتنان فرمایند، و اگر به مطلب تازه‌ای در موضوع کتاب برخورد نمودند به آدرس aliakbar.1355@gmail.com ایمیل زده و ما را مطلع فرمایند که در چاپ‌های بعدی اضافه شود. در پایان از مدیر کل ورزش و جوانان جناب آقای حسین زادگان و ریاست محترم هیأت پزشکی ورزشی استان مازندران جناب آقای دکتر دهقان که منت بر ما نهاده و در چاپ و نشر این کتاب نهایت مساعدت را مبذول داشته‌اند کمال تشکر و قدردانی را به عمل می‌آوریم. همچنین از سرکار خانم دکتر رز فولادی (فیزیوتراپیست) و جناب آقای رشیدی (دبیر هیأت پزشکی ورزشی استان مازندران) و جناب آقای رضا محروق و از دیگر کسانی که به هر نحو در این راه کمکی کرده‌اند و ذکر نام موجب اطاله کلام خواهد شد تشکر می‌کنیم.

با احترام

دکتر سید اسماعیل شفیعی

(عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران - مدیر گروه پزشکی ورزشی)

و

دکتر سید علی اکبر محمودی

(عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران - گروه پزشکی ورزشی)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	بخش ۱: پیچیده‌گی های درد کمر
۱۷	فصل ۱: آیا درد کمر، شما را سردرگم می‌کند؟
۱۸	پیچیده‌گی های درد کمر
۱۸	عوارض کمردرد
۱۸	هیچ وقت اشتباه نکنید
۱۹	فصل ۲: عوامل مؤثر بر کمر درد کدامند؟
۲۰	سن
۲۱	جنسیت
۲۲	بارداری و کمر درد
۲۳	وضعیت ژنتیکی
۲۳	تأثیر فعالیت بر کمردرد
۲۴	حالات و وضعیت فیزیکی بدن
۲۴	چگونگی برخورد با حالات هیجانی در زندگی
۲۶	عوامل خطر ساز دیگر
	بخش ۲: درک درد کمر
۲۹	فصل ۳: طرز کار کمر
۲۹	عجایب ستون فقرات
۳۶	کمر شما در سرتاسر عمر
۳۸	مهره‌ها از بالا تا پایین
۵۱	آناتومی تکمیلی
۵۳	فصل ۴: آسیب‌های ستون فقرات
۵۵	سندرم‌های استرین و اسپرین

صفحه	عنوان
۶۰	سندرم عصب تحت فشار
۶۱	عوامل تخریب کننده دیسک‌ها
۶۷	بیماری تخریب مهره
۶۸	دلایل دیگر کمردرد
۷۴	کمردرد ناشی از ارگان‌های دیگر
۷۵	فصل ۵: آسیب‌شناسی
۷۵	روش‌های تشخیص
۷۶	چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟
۷۷	ملاقات با پزشک، اما کدام پزشک؟
۷۸	روش غربالگری پزشکی
۸۰	ارزیابی آزمایشات جسمی
۸۱	چه وقت آزمایشات تصویرنگاری مفید می‌باشد؟
۸۴	چه وقت تصویر نگاری اولیه مفید نمی‌باشد؟
	بخش ۳: کنترل درد
۹۳	فصل ۶: اولویت اول: رهایی از درد
۹۴	درد چیست؟
۹۸	چگونه درد شروع می‌شود؟
۱۰۳	بدن شما به‌طور طبیعی درد را دور می‌کند
۱۰۸	درمان کمردرد
۱۱۴	درمان با شوک الکتریکی
۱۳۷	فصل ۷: روش‌های سستی برای درمان کمردرد
۱۴۱	دست‌کاری ستون فقرات
۱۴۲	ماساژ
۱۴۴	طب سوزنی
۱۴۶	درمان‌های ذهنی-جسمی
۱۵۵	برنامه‌های ورزشی مکمل
۱۵۷	سایر درمان‌های مکمل درمان درد

صفحه	عنوان
۱۵۸	مکمل های گلوکزامین و کندروئیتین سولفات
۱۵۹	محصولات گیاهی و کمردرد
۱۶۱	موارد احتیاطی
	بخش ۴: مدیریت وضعیت کمر
۱۶۵	فصل ۸: درمان های غیر جراحی کمردرد
۱۶۶	درمان خود به خودی
۱۷۲	شروع فعالیت مجدد
۱۷۲	کمک گرفتن از یک متخصص ورزشی
۱۷۳	اصول تمرینات بازتوانی برای کمردرد
۱۷۷	تمرینات قدرتی و کششی عضلات پشت
۱۹۲	تمرینات هوازی کم شدت برای کمردرد حاد
۱۹۳	فصل ۹: آیا جراحی برای شما مناسب است؟
۱۹۳	چگونه برای جراحی تصمیم گیری می شود؟
۱۹۵	آیا معیارهای لازم جهت درمان جراحی را دارید؟
۱۹۵	بررسی خطرات و فواید عمل جراحی
۱۹۷	جراحی برای بیماریهای دیسک
۲۰۳	جراحی برای شکستگی فشاری مهره
۲۰۶	جراحی تنگی کانال مهره های کمری
۲۰۸	جراحی برای سایر مشکلات کمر
۲۱۰	آگاهی از زمان تصمیم گیری برای جراحی
۲۱۱	فصل ۱۰: پیشگیری از تکرار درد
۲۱۱	آمادگی بدنی
۲۱۲	تمرینات را با شدت کم آغاز کنید
۲۱۴	وزن خود را کنترل کنید
۲۱۶	عادت سیگار کشیدن را کنار بگذارید
۲۱۶	اصلاح شیوهی انجام فعالیت های روزانه
۲۲۳	فصل ۱۱: زمانی که درد دائمی می شود

صفحه	عنوان
۲۲۳	دردی که به طور مداوم در طول زندگی ادامه دارد
۲۲۴	درد مزمن ناتوان کننده چیست؟
۲۲۴	چه فردی در معرض خطر است؟
۲۲۶	برای بیماران دارای درد مزمن چه کار می توان کرد؟
۲۲۷	منابع

www.ketab.ir

فهرست جدول‌ها

صفحه	عنوان
۵۳	جدول ۴-۱. تعداد و خطرات مشکلات کمر
۵۴	جدول ۴-۲. دلایل کمر درد
۱۱۱	جدول ۶-۱. مسکن‌های دارویی شایع
۱۱۵	جدول ۶-۲. ترکیبات فعال در تعدادی از داروهای ضد درد معمول
۱۱۷	جدول ۶-۳. اویپوئیدها: داروهای ضد درد قوی
۱۶۰	جدول ۷-۱. داروهای گیاهی و تسکین‌دهنده کمر
۱۶۱	جدول ۷-۲. اثرات جانبی دارو
۱۶۷	جدول ۸-۱. پمپه طبیعی سندرم‌های کمر درد که در آن‌ها کمر بدون هیچ‌گونه درمانی بهبود می‌یابد.
۲۱۵	جدول ۱۰-۱ شاخص توده بدنی

فهرست شکل‌ها

صفحه

عنوان

۲۰	شکل ۱-۲. در یک شرکت خوب، حدود ۸۰٪ از آمریکائی‌ها حداقل یک‌بار در طول زندگی خود کمردرد را تجربه کرده‌اند.
۳۳	شکل ۱-۳. نگاه اجمالی به مهره‌های کمر
۳۹	شکل ۲-۳. مهره‌ها در یک نگاه
۴۱	شکل ۳-۳. استخوان‌ها و اعصاب گردن
۴۵	شکل ۴-۳. محل آسیب‌ها
۴۶	شکل ۵-۳. نگاه اجمالی به مهره‌های کمر
۴۸	شکل ۶-۳. دم اسب
۴۹	شکل ۷-۳. عضلات حمایت‌کننده از مهره‌های کمری
۶۲	شکل ۱-۴. دلیل سیاتیک
۶۵	شکل ۲-۴. مثالی از سندرم عصب نیشگون گرفته شده
۷۱	شکل ۳-۴. شکستگی استوپروزیس مهره
۸۳	شکل ۱-۵. اشعه X مهره‌های کمری
۸۵	شکل ۲-۵. سی تی اسکن
۸۷	شکل ۳-۵. تصویرنگاری رزنانس مغناطیسی
۹۹	شکل ۱-۶. احساس درد
۱۰۲	شکل ۲-۶. سیگنال‌های درد
۱۲۹	شکل ۳-۶. دو روش درمانی تزریق داروی استروئیدی
۱۳۷	شکل ۴-۶. تحریک الکتریکی عصبی ماوراء پوستی
۱۴۳	شکل ۱-۷. اثرات درمانی ماساژ
۱۴۶	شکل ۲-۷. طب سوزنی

صفحه	عنوان
۱۵۴	شکل ۷-۳. ادراک بیوفیدبک
۱۷۱	شکل ۸-۱. وضعیت استراحت ۹۰/۹۰
۱۷۹	شکل ۸-۲. تقویت از جلو
۱۷۹	شکل ۸-۳. تقویت از پهلو
۱۷۹	شکل ۸-۴. تقویت از پشت
۱۸۱	شکل ۸-۵. کشش از جلو خوابیده
۱۸۱	شکل ۸-۶. کشش از پشت خوابیده
۱۸۲	شکل ۸-۷. کشش از پهلو خوابیده
۱۸۲	شکل ۸-۸. کشش از جلو ایستاده
۱۸۳	شکل ۸-۹. کشش به عقب ایستاده
۱۸۴	شکل ۸-۱۰. انقباض چانه به جلو
۱۸۴	شکل ۸-۱۱. انقباض چانه به پایین
۱۸۵	شکل ۸-۱۲. انقباض چانه به پایین با کمک
۱۸۶	شکل ۸-۱۳. چرخش لگن
۱۸۷	شکل ۸-۱۴. حرکت شکم
۱۸۷	شکل ۸-۱۵. نگهداری با آرنج
۱۸۸	شکل ۸-۱۶. باز شدن تنه
۱۸۹	شکل ۸-۱۷. کشش پایین کمر و لگن
۱۸۹	شکل ۸-۱۸. کشش گربه
۱۹۰	شکل ۸-۱۹. پل
۱۹۱	شکل ۸-۲۰. چرخش دوتایی لگن
۲۰۰	شکل ۹-۱. روش جراحی کم تهاجمی دیسک
۲۰۵	شکل ۹-۲. کیفولاستی
۲۱۹	شکل ۱۰-۱. صندلی، میز و رایانه خود را به شکلی تنظیم کنید که به سلامت گردن و کمر شما کمک کند.