



پنجاه نکته طلایی برای پیشگیری از کمر درد و بهبود آن



سلمان کمالی

کارشناس ارشد، آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

دکتر امیرحسین روشنفکر

پزشک ورزشی و دکترای تخصصی آسیب‌های ورزشی و حرکات اصلاحی

(مدرس دانشگاه آزاد)



مرکز انتشارات جهاد دانشگاهی واحد صنعتی اصفهان

واحد صنعتی اصفهان

سرشناسه

: کمالی، سلمان، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور

: پنجاه نکته طلایی برای پیشگیری از کمردرد و بهبود آن

مشخصات نشر

: اصفهان: جهاد دانشگاهی، واحد صنعتی اصفهان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۸۸ ص: مصور.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۵۷-۵۳-۳

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

: کتابنامه.

موضوع

: کمردرد: Backache

موضوع

: کمردرد -- پیشگیری: Backache -- Prevention

موضوع

: کمردرد -- ورزش درمانی: Backache - Exercise therapy

شناسه افزوده

: جهاد دانشگاهی، واحد صنعتی اصفهان، مرکز انتشارات.

رده بندی کنگره

: ۶۱۷.۵۳۹۶: RD ۷۷۱/ک

رده بندی دیویی

: ۶۱۷.۵۳۹۶

شماره کتابشناسی ملی

: ۴۳۶۹۰

نام کتاب

: پنجاه نکته طلایی برای پیشگیری از کمردرد و بهبود آن

تألیف و تدوین

: سلمان کمالی، دکتر امیرحسین روی فکر

ناشر

: جهاد دانشگاهی واحد صنعتی اصفهان مرکز انتشارات

نوبت چاپ

: اول

تاریخ نشر

: ۱۳۹۶

شمارگان

: ۱۰۰۰ جلد

تعداد صفحات

: ۸۸

لیتوگرافی

: کوثر

چاپ

: سوره

صحافی

: سلام

قیمت

: ۶۰۰۰ ریال

«تغییر قیمت کتاب پس از اجازه جلدی ناشر، مجاز نمی باشد.»

* صحت مطالب کتاب به عهده مؤلف بوده و ناشر مسئولیتی در این موضوع ندارد

* حق چاپ برای ناشر محفوظ است. تثیر این کتاب یا بخشی از آن به هر شکل، شرعاً و قانوناً، ممنوع بوده و برای پیگرد قانونی است.

* نشانی ناشر: اصفهان - دانشگاه صنعتی اصفهان - جهاد دانشگاهی - مرکز انتشارات: ۱۱۳۷۱۱ - ۳۱۰۳۱۰۳۱

دورنگار: ۰۳۱-۳۳۹۱۲۵۴۱

فروشگاه: ۰۳۱-۳۳۹۱۲۵۹۴

نشانی الکترونیکی: sec.iut@acecr.ac.ir درگاه: www.jdiut.ac.ir درگاه: www.isba.ir

مراکز پخش:

۱- کتابفروشی جهاد دانشگاهی (اصفهان - دانشگاه صنعتی اصفهان - تلفن: ۰۳۱-۳۳۹۱۲۵۹۴)

۲- نمایشگاه کتاب جهاد دانشگاهی (تهران - خیابان انقلاب اسلامی - بین خیابان فلسطین و چهارراه ولی عصر (عج) - جنب مؤسسه نمایشگاههای فرهنگی ایران - تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۷۳۶)

۳- علم گستر سپاهان (اصفهان - خیابان سیدعلیخان - حدفاصل کوچه محمدآباد و خیابان پاسداران (باغ گلستانه) - پلاک ۱۰۸ - تلفن: ۰۳۱-۲۲۲۰۰۳۸۳)

۴- کتابیران (تهران - خیابان لبافی نژاد - بین خیابان فروردین و اردیبهشت - پلاک ۳۳۸ - تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۴۴۰۹ - ۰۲۱-۶۶۴۱۴۴۷۴)

۵- انتشارات سروش دانش (تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - کوچه درخشان پلاک ۴ - تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۷۳۰۳)

شماره تماس برای خرید تلفنی کتاب از سراسر کشور: ۰۳۱-۳۳۹۱۲۵۹۴

مقدمه

یکی از شایع‌ترین مشکلات امروزی جوامع بشری کمر درد می‌باشد. آمارها نشان می‌دهد کمردرد دومین دلیل مراجعه افراد به پزشکان، پنجمین دلیل بستری شدن بیماران در بیمارستان، سومین دلیل انجام جراحی و بعد از سرماخوردگی دومین عارضه‌ای است که انسان به آن مبتلا می‌شود.

کمر درد دارای عوارض فیزیکی، روانی، عاطفی، مالی و اجتماعی و اقتصادی فراوانی می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهد عمده‌ترین علت بوجود آمدن کمر درد و گاهی رضایت بخش نبودن روند بهبود آن، سبک زندگی، عادات حرکتی اشتباه و بهره‌برداری نامناسب از برخی پیشنهادات و مطالب غیر علمی در فضای مجازی (اینترنت، تلگرام، اینستاگرام و...) می‌باشد. همان‌طور که با سبک زندگی غلط دچار انواع کمردردها می‌شویم با اصلاح آن نیز می‌توان گام مؤثری در بهبود آن برداشت. کتابی که پیش روی شماست، طالع و نکاتی طلایی را در خصوص کمر درد به زبان ساده ولی صحیح و علمی در اختیار شما قرار می‌دهد و هدف آن بالا بردن آگاهی شما از نحوه صحیح انجام کارهای روزمره و تغییر سبک زندگی برای پیشگیری و بهبود کمردرد می‌باشد. هر چند آگاهی از موارد ذیل و رعایت آنها و گنجاندن این موارد در سیکل درمان افرادی که دچار کمردرد می‌باشند می‌تواند بسیار مفید باشد، اما همیشه پیشگیری از آن از درمان است امید است با رعایت موارد و نکات موجود در این کتاب بتوانید سلامت ستون فقرات خود را تضمین کنید.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	۱. عضلات ستون فقرات
۲	۲. ساختار و نحوه عملکرد دیسک بین مهره‌ای
۳	۳. بیرون زدگی دیسک
۴	۴. سیاتیک
۵	۵. نیروی وارد شده به ستون فقرات در موقعیت‌های مختلف
۶	۶. بلند کردن اشیاء سنگین و ارتداد آن با آسیب کمر
۷	۷. نحوه‌ی صحیح بلند کردن اشیاء
۸	۸. در آغوش گرفتن کودک
۹	۹. حمل کیف و کوله‌پشتی
۱۰	۱۰. استفاده از تلفن همراه و تبلت
۱۱	۱۱. کفش مناسب
۱۲	۱۲. کفش‌های پاشنه بلند
۱۳	۱۳. ایستادن و کمر درد
۱۴	۱۴. بالا و پایین رفتن از پله
۱۵	۱۵. پیاده‌روی
۱۶	۱۶. نشستن طولانی مدت
۱۷	۱۷. نشستن صحیح بر روی صندلی
۱۸	۱۸. کار با کامپیوتر
۱۹	۱۹. مبلمان راحتی

۲۸	۲۰. استاندارد صندلی
۲۹	۲۱. استاندارد میز
۳۰	۲۲. نشستن و بلند شدن
۳۱	۲۳. نشستن در خودرو و رانندگی
۳۳	۲۴. نشستن بر روی زمین
۳۴	۲۵. استراحت و کمردرد
۳۵	۲۶. نحوه صحیح خمیدن
۳۷	۲۷. تشک و تختخواب مناسب
۳۹	۲۸. حرکات مکرر نامناسب در بار
۴۱	۲۹. چرخش بیش از حد ستون مهره ها به طریق
۴۲	۳۰. فشارهای روانی
۴۳	۳۱. دوران حاملگی و دوران بعد از زایمان
۴۵	۳۲. ناهنجاری های ستون فقرات
۴۷	۳۳. بالشت های محافظ
۴۸	۳۴. کمربندها و محافظ های کمری
۴۹	۳۵. ورزش در کمردرد
۵۱	۳۶. ورزش و حرکت در آب
۵۲	۳۷. بارفیکس
۵۳	۳۸. نحوه استفاده از تردمیل
۵۴	۳۹. نوشیدن مایعات
۵۵	۴۰. گرفتگی عضلات
۵۶	۴۱. اضافه وزن و چاقی
۵۸	۴۲. ماساژ

۴۳. دستکاری ستون مهره‌ها یا مانیپولیشن	۵۹
۴۴. جراحی	۶۰
۴۵. پیری	۶۱
۴۶. بوکی استخوان	۶۲
۴۷. سیگار کمرد	۶۴
۴۸. ورزش‌های مناسب هنگام نشستن بر روی صندلی و مناسب در محل کار	۶۶
۴۹. حرکات ورزشی ممنوع	۶۷
۵۰. ورزش‌های مناسب برای پیشگیری و درمان کمردرد	۶۸