

به نام خدا

کمر درد



نویسنده: پرفسور مالکولم جیسون

مترجم: دکتر ناصر زاهدی



جیسون، مالکوم، ۱۹۳۷ - م Jayson, Malcolm
کمردرد / نویسنده مالکوم جیسون؛ مترجم ناصر زاهدی. ---
تهران: پیدایش، ۱۳۸۴.
ISBN 964-349-307-5
۱۰۴ ص:.

Rucken schmerzen.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

۱. کمردرد. الف. زاهدی، ناصر، مترجم. ب. عنوان.

ج ۹ RA۶۴۵/۵۸۳ ۶۱۷/۵۶۴

۱۳۸۴

۸۴-۱۰۸۸۴م

کتابخانه ملی ایران

□ خ جمهوری، خ ۱۲ فروردین، کوچه شهیدفراهانی، پلاک ۳۳ - تلفن: ۶۶۴۰۱۵۱۴ □ نشر پیدایش

□ کمردرد □ زیر نظر شورای ادبی

- ناشر: پیدایش
- نویسنده: مالکوم جیسون
- مترجم: دکتر ناصر زاهدی
- یونیفرم جلد: پژمان رحیمی زاده
- امور فنی کتاب: موسسه انتشارات پیدایش
- چاپ اول: پاییز ۸۴
- تعداد: ۳۱۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: سیب
- چاپ: زینق
- شابک: ۵ - ۳۰۷ - ۳۴۹ - ۹۶۴ / ISBN 964-349-307-5
- آدرس اینترنتی: www.Peydaycsh.com
- کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- قیمت: ۱۲۰۰ تومان

فهرست مندرجات

۵	پیشگفتار	
۱۱	ساختمان ستون فقرات	فصل اول
۲۱	شایع‌ترین مشکلات کمری	فصل دوم
۳۷	درمان کمردرد حاد	فصل سوم
۴۷	مراقبت از کمر	فصل چهارم
۵۹	کمردردهای مزمن از کجا می‌آیند؟	فصل پنجم
۷۵	درمان کمردرد مزمن	فصل ششم

پیشگفتار



کمردرد بیماری نیست، یک نشانه است؛ نشان یک ناراحتی در بدن که به ندرت علتی جدی دارد.

همه ما کمردرد را می‌شناسیم؛ عارضه‌ای بسیار نامطلوب که اغلب یک بیماری جدی نیست و ممکن است در بیشتر موارد علت آن کار زیاد کمری باشد و معمولاً به سرعت بهبود می‌یابد. البته علت‌های دیگر کمردرد می‌تواند

چه کسی به کمردرد دچار می‌شود؟ کمردرد یک ناراحتی بسیار شایع است که بروز آن ارتباط چندانی به جنس و سن ندارد؛ علت کمردرد به ندرت مسأله‌ای جدی است.

فرسودگی به خاطر سن، نشستن و یا ایستادن نادرست و... باشد.

در صورتی که بدانیم چه قسمت‌های مهم و حساسی به ستون فقرات تعلق دارد، آن وقت دیگر شایع بودن کمردرد، برایمان تعجبی ندارد. قسمت‌هایی مثل مهره‌های ستون فقرات که شکل پیچیده‌ای دارند، دیسک، پی، اعصاب و عروق. حال اگر در هریک از این اعضا ناراحتی‌ای پیش بیاید، در کمر ایجاد درد خواهد کرد.

در بیشتر موارد منشأ درد اهمیت زیادی ندارد. کمردرد علامتی است که به زودی و خود به خود از بین خواهد رفت و هدف از درمان باید این باشد که این فرآیند سریع‌تر به نتیجه برسد. اما گاهی یک علت جدی باعث کمردرد می‌شود که در این صورت پیش از شروع درمان، انجام معاینات دقیق لازم است.

وقتی که شما ساختمان و کار ستون فقرات را بدانید، می‌توانید سلامتی کمر خود را بیشتر حفظ کنید و اگر گاهی کمردرد به سراغتان بیاید، سریع‌تر از آن رهایی یابید. این کتاب ابتدا شما را با آناتومی (شکل کلی) ستون فقرات آشنا می‌کند؛ سپس با چگونگی بروز مشکلات و مسائل کمر آشنا

می‌شوید و در خاتمه چگونگی درمان را می‌آموزید.

مشکل زمانه ما

کمردرد یک مشکل همه گیر است: در هر زمان در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد جمعیت مبتلا به کمردرد هستند و ۸۰ تا ۹۰ درصد مردم دست کم یک بار در زندگی به آن دچار شده‌اند. کمردرد می‌تواند هم ناراحتی مردان و هم ناراحتی زنان باشد و هم اینکه در هر سنی بیاید، البته غالباً مردم در دوران میانسالی به آن دچار می‌شوند. کمردرد عامل اصلی اغلب بیماری‌ها و غیبت‌ها از سرکار است؛ مخصوصاً برای کسانی که کارهای سخت بدنی انجام می‌دهند، مانند کسانی که ساختمان‌سازی می‌کنند، بناها، پرستارها و.... چون بیشتر آنها برای انجام کار خود حالت نامناسبی به کمر خویش می‌دهند.

شیوه صحیح

کسی که هنگام برداشتن جسمی سنگین زانوان خود را خم می‌کند با انجام این کار کمتر به کمر خویش فشار می‌آورد.

علت و معلول کمردرد در بیشتر موارد غیر قابل تمایز است: آیا کار سخت بدنی به درد می‌انجامد و یا کمر به‌طور مادرزادی سالم نبوده و باعث



بروز مشکلات شده است؟ یک جراحی و یا حرکت ناگهانی می‌تواند به بروز کمردرد بیانجامد. امروزه برای جلوگیری از این مسأله در بسیاری از موارد طرز استفاده صحیح از کمر در کار به مردم آموخته می‌شود.

در سال‌های اخیر بسیاری از افراد به علت کمردرد از کار دور مانده‌اند. اما این بدان معنا نیست که کارهای سخت بدنی زیاد شده است، بلکه به این دلیل است که کارگر و کارفرما این مسأله را جدی‌تر می‌گیرند. نتیجه این مسائل این است که نه تنها برای درمان کمردرد بلکه به خاطر پرداخت حقوق بازنشستگی و دورماندگی افراد از کار، ضررهای اقتصادی میلیاردی به جامعه تحمیل می‌شود.

ازدیاد تعداد بیماران مبتلا به کمردرد باعث شده علم پزشکی، چه در زمینه پیشگیری و چه در زمینه درمان، به پیشرفت‌هایی دست یابد.

این کتاب سعی می‌کند، امکانات درمانی فعلی در کمردرد را نشان دهد و به شما بیاموزد که چگونه می‌توانید از بروز کمردرد پیشگیری کنید.

آنچه که بیماران در اغلب موارد از کمردرد خویش می‌گویند

کمردرد هر فرد با فرد دیگر متفاوت است، ولی معمولاً بیماران در مورد کمردرد خویش این جملات را می‌گویند:

- من کارگر کارخانه هستم و در قسمت مونتاژ کار می‌کنم. در پایان روز وقتی که کارم تمام می‌شود، کمردرد بسیار سختی دارم. دیگر عظم نمی‌رسد چه کار باید بکنم و نمی‌دانم چه مدت دیگر می‌توانم طاقت بیاورم.
- در طی روز حال من خوب است، اما صبح‌ها وقتی که از خواب بیدار می‌شوم کمردرد دارم و کمرم کاملاً سفت است. پس از اینکه کمی راه می‌روم، کمردردم خوب می‌شود.
- فقط می‌خواستم یک کتاب از روی زمین بردارم که در قسمت پایین کمرم درد شدید و ناگهانی حس کردم و دیگر اصلاً نتوانستم کمرم را راست کنم.
- من داشتم توی باغچه کار می‌کردم که ناگهان قسمت پایین کمرم سوزن سوزن شد. چند ساعت بعد این درد مرتباً پایین و پایین‌تر رفت و تا باسنم را گرفت و به پشت ران رسید، طوری که باید می‌خوابیدم.



فشار دانه

کسی که مجبور است ساعت‌های متوالی در هنگام انجام کار بایستد، مشکلات کمری خویش را بیشتر کرده و در انتهای روز کاری کمر دردش افزایش می‌یابد.

مرور نکات مهم

- کمردرد یک نشانه است، بیماری نیست.
- کمردرد شدید بسیار نامطلوب است، اما به خودی خود و پس از مدتی خوب خواهد شد.
- ۸۰ تا ۹۰ درصد جمعیت حداقل یک بار در زندگی کمردرد را تجربه کرده‌اند.