



کمردرد و کمربدون درد

دکتر علی اصغر ارسلو

دکترای تخصصی فیزیوتراپی - کار درمانی و فوق دکترای تحقیقات توانبخشی حرکتی از انحکستان

استادیار دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

دکتر شمسالزاهد نژاد

دکترای تخصصی فیزیوتراپی از انحکستان - استادیار دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

مریم ارسلو

کارشناس ارشد فیزیوتراپی واحد بین الملل اروند، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز



شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۹-۱۱۴-۴

ISBN: 978-964-519-114-4

نام کتاب:	کمردرد و کمر بدون درد
تالیف و گردآوری:	دکتر علی اصغر ارسطو، دکتر شهلا زاهدنژاد و مریم ارسطو
ویراستار علمی:	دکتر غلامرضا علیایی
صفحه آرای:	نجمه هاشمی
طراح جلد:	محمد پوراعتضاد
ناشر:	اندیشمند
تاریخ و نوبت چاپ:	اول - تابستان ۹۰
شمارگان:	۱۵۰۰
بها:	۵۵۰۰۰ ریال

سیرشناسه : ارسطو، علی اصغر، ۱۳۳۴ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور : کمردرد و کمر بدون درد / تالیف و گردآوری علی اصغر ارسطو، شهلا زاهدنژاد، مریم ارسطو
مشخصات نشر : تهران: اندیشمند، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری : ۲۴۸ص:، مصور، نمودار.
شابک : ۵۵۰۰۰ ریال: 978-964-519-114-4
موضوع : کمردرد - پیشگیری
موضوع : کمردرد - فیزیوتراپی
شناسه افزوده : زاهدنژاد، شهلا، ۱۳۳۷ - گردآورنده
شناسه افزوده : ارسطو، مریم، ۱۳۴۲ - گردآورنده، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز
رده بندی کنگره : ۳۶۱۳۹۰ الف ۸ ک/ RD ۷۷۱
رده بندی دیویی : ۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابشناسی : ۲۲۵۳۹۹۳
ملی

کتاب "کمردرد و کمر بدون درد" تالیف "دکتر علی اصغر ارسطو، دکتر شهلا زاهدنژاد و مریم ارسطو" طبق بند ۳ ماده ۷ آیین نامه چاپ و انتشار آثار علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در جلسه کمیته تالیف و ترجمه مورخ ۹۰/۲/۷ جهت چاپ مورد تأیید قرار گرفت.

انتشارات اندیشمند: تهران - خ دانشگاه - خ روانمهر - پلاک ۴۴ - واحد ۲ - صندوق

پستی ۷۴۵۵-۱۹۳۹۵، تلفن ۶۶۹۵۲۶۱۷ و ۷۲-۶۶۹۶۷۲۷۱

Email: Andishmandpress@gmail.com

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

بخش اول: ساختار کمر و عوارض آن

۲۵.....	۱- ساختار کلی ستون فقرات.....
۲۸.....	ستون فقرات کمری.....
۳۰.....	اجزای خلفی ستون فقرات کمری.....
۳۲.....	ستون فقرات کامل کمری.....
۳۳.....	رباط ها (لیگامان ها).....
۳۸.....	بیومکانیک رباط ها:.....
۳۹.....	فشار درون دیسکی.....
۴۳.....	منابع.....
۴۵.....	۲- درد؟! یک بلیه یا عطیه.....
۴۵.....	مقدمه.....
۴۶.....	درد چیست؟.....
۴۷.....	تعریف درد.....
۴۸.....	ویژگی های درد.....
۵۰.....	کمر درد مزمن.....
۵۱.....	برنامه های آموزشی.....
۵۱.....	آموزش های عملکردی.....
۵۲.....	مدرسه های ستون فقرات کمری.....
۵۳.....	مراکز تخصصی.....
۵۴.....	کلینیک های درد.....
۵۴.....	ارگونومی سازی (آسان کاری).....
۵۵.....	تمرینات بدنی درمانی: روش درمان در کمر درد.....

کمردرد و کمر بدون درد

منابع	۵۷
۳- جراحی	۶۱
فرایند بروز جراحی و بهبودی	۶۱
جراحی	۶۲
التهاب	۶۲
ترمیم	۶۴
جراحی و کمردرد	۶۵
استراحت	۶۶
داروهای ضد التهاب	۶۸
بهبودی	۶۸
منابع	۷۰
۴- علل کمردرد	۷۱
عوامل مربوط به زمینه فراهم شده از قبل (غیرمستقیم) کمردرد	۷۲
سوء استفاده از وضعیت بدنی	۷۲
خم شدن (فلکسیون) طولانی مدت کمر	۷۴
از دست دادن تحرک	۷۵
بیماری‌های مرتبط با فشار- کار	۷۸
چاقی	۷۹
شرایط تضعیف کننده	۸۰
عوامل ناگهانی (مستقیم) کمردرد	۸۰
استفاده جدید	۸۰
استفاده بیجا	۸۱
استفاده مفرط	۸۱
سوء استفاده (ضربه)	۸۲
موقعیت‌های خطرناک	۸۲
بلند کردن اشیاء متعاقب یک دوره طولانی نشستن	۸۳
قوز کردن پس از تمرینات بدنی شدید	۸۴
دراز کردن یا استرچ کردن دست	۸۵

۸۵	ایستادن طولانی مدت
۸۶	منابع

بخش دوم: مراقبت از کمر

۸۷	۵- پیشگیری
۸۷	مراقبت از وضعیت بدنی
۸۷	ضربه (تروما)
۸۷	تخریب (بدتر شدن)
۹۰	منابع
۹۱	۶- انحرافات معمول در ستون فقرات پستی و پستی کمری
۹۱	اختلالات ساختاری (آنا تومیکی)
۹۲	اسگیلوز (انحراف جانبی ستون فقرات)
۹۵	علل اسگیلوز (انحراف جانبی ستون فقرات)
۹۷	مداخله
۱۰۰	قوز پستی (کیفوز)
۱۰۱	طبقه بندی و تشخیص افتراقی انواع قوز
۱۰۱	قوز جوانی
۱۰۳	قوز سالمندی
۱۰۳	عوارض جسمی
۱۰۳	مداخلات درمانی مربوط به قوز سالمندی
۱۰۴	پوکی استخوان
۱۰۵	مداخلات درمانی مربوط به پوکی استخوان
۱۰۶	قوز وضعیتی (اختلالات وضعیتی در بدن)
۱۰۷	مداخلات درمانی مربوط به قوز وضعیتی
۱۱۰	منابع
۱۱۳	۷- تن آرامی روانی (ریلکسیشن)
۱۱۳	مقدمه
۱۱۳	تعریف تن آرامی روانی (ریلکسیشن)
۱۱۴	فشار عاطفی

کمردرد و گمر بدون درد

فشار جسمی	۱۱۵
روش های اجرای تن آرامی (ریلکسیشن)	۱۱۷
منابع	۱۱۸
۸- چگونه با حمله یک درد حاد مواجه شویم؟	۱۱۹
استراحت و مراقبت	۱۱۹
استفاده از یخ	۱۲۰
استراحت در مرحله درد حاد	۱۲۱
بلند شدن از تختخواب در مرحله درد حاد	۱۲۲
پوشیدن کفش و جوراب در مرحله درد حاد	۱۲۵
بلند شدن از حالت نشسته در مرحله درد حاد	۱۲۵
بهبودی	۱۲۶
آرترهای ستون فقرات	۱۲۷
عوارض و بیماری هایی که نیاز به تجویز آرترهای ستون فقرات دارند	۱۲۷
استفاده از کمرست های طبی	۱۲۸
انواع آرترهای ستون فقرات	۱۲۹
منابع	۱۳۸
۹- تمرینات درمانی	۱۳۹
تمرینات بدنی	۱۳۹
ملاک درد در حین انجام تمرینات بدنی	۱۴۰
تمرینات درمانی	۱۴۱
برنامه تمرینات درمانی ویلیامز	۱۴۲
برنامه تمرینات درمانی مکینزی	۱۴۳
نیرو بخشی و استحکام کمر یا نیرو بخشی و استحکام دینامیک شکمی	۱۴۳
تمرینات درمانی برای تحرک	۱۴۵
تمرینات خم و راست کردن (فلکسیون و اکستینسیون)	۱۴۵
تمرینات بدنی برای چرخش	۱۵۰
تمرینات بدنی برای خم شدن به یکطرف	۱۵۲
تمرینات قدرتی عضلات	۱۵۳

۱۵۴.....	تمرینات بدنی برای عضلات شکمی
۱۵۸.....	تمرینات بدنی برای عضلات راست کمر
۱۶۰.....	تمرینات بدنی تصحیحی برای چانه جلو آمده
۱۶۱.....	تمرین تثبیت کننده برای عضلات شکم، عضلات راست کننده ستون فقرات و عضلات چرخش تنه
۱۶۲.....	تمرینات کشش عضلانی (استرچ)
۱۶۲.....	کشش (استرچ) عضلات پشت ران
۱۶۳.....	دو تمرین پیشرفته تر برای کشش عضلات پشت ران
۱۶۴.....	کشش (استرچ) عضلات جلو ران
۱۶۵.....	کشش مفاصل زانو و ران
۱۶۸.....	اثر تمرینات بدنی در درمان اختلالات کمر برای کسب ثبات در ستون فقرات
۱۶۸.....	کارکرد عضلات در ثبات ستون فقرات
۱۷۰.....	تمرینات بدنی برای افزایش تحمل (آندورانس)
۱۷۱.....	رعایت نکات زیرموجب افزایش تحمل و پایداری در انجام کار و فعالیت می شود.
۱۷۳.....	پروتکل های مخصوص تمرینات بدنی
۱۷۳.....	تمرینات بدنی که باید از انجام آن ها اجتناب ورزید
۱۷۵.....	منابع
۱۷۷.....	۱۰- توپ تندرستی
۱۷۷.....	مقدمه
۱۷۹.....	ثبات ستون فقرات
۱۸۰.....	انتخاب تمرینات بدنی با توپ تندرستی
۱۸۰.....	آغاز تمرینات
۱۸۱.....	ایجاد چالش یا وازدگی توسط مربی
۱۸۱.....	تمرینات تقویت عضلات ناحیه شکم
۱۸۳.....	تمرینات با توپ تندرستی
۱۸۴.....	تمرین چرخش شکمی به سمت بالا
۱۸۶.....	تمرین شکمی رسیدن به جلو
۱۸۸.....	تمرین چرخش مایل

کمر درد و کمر بدون درد

۱۸۹.....	تمرینات بدنی کمر، لگن و پا.....
۱۹۰.....	تمرین راست کردن تنه (اهرم کوتاه).....
۱۹۲.....	تمرین راست کردن تنه (اهرم بلند).....
۱۹۴.....	تمرین بلند کردن متناوب اندام ها.....
۱۹۶.....	تمرین طاقباز راست کردن مفصل ران (مقدماتی).....
۱۹۸.....	تمرین طاقباز راست کردن مفصل ران (حد وسط و پیشرفته).....
۲۰۰.....	چمباتمه زدن با توپ تندرستی (روی دو پا).....
۲۰۲.....	چمباتمه زدن با توپ تندرستی (روی یک پا).....
۲۰۴.....	لیست مصور تمرینات بدنی با توپ تندرستی.....
۲۰۴.....	تمرینات تقویت عضلات ناحیه شکم.....
۲۰۵.....	تمرینات کمر، لگن و اندام های تحتانی.....
۲۰۶.....	تمرینات ناحیه سینه و اندام های فوقانی.....
۲۰۷.....	تمرینات تعادلی.....
۲۰۸.....	تمرینات تقویتی.....
۲۰۹.....	تمرینات کششی.....
۲۱۱.....	۱۱- روش های تشخیص و درمان کمر درد.....
۲۱۱.....	مدیریت درمان دارویی کمر درد.....
۲۱۲.....	فارماکولوژی (شناخت دارویی) درمان کمر درد.....
۲۱۲.....	لیست طبقه بندی داروها شرح زیر می باشد.....
۲۱۲.....	درمان دارویی کمر درد.....
۲۱۳.....	استامینوفن.....
۲۱۳.....	داروهای غیرمخدر ضد درد و داروهای ضد التهاب.....
۲۱۳.....	داروهای آرامش دهنده و شل کننده عضلات.....
۲۱۴.....	داروهای استروئیدی.....
۲۱۴.....	فیزیوتراپی (فیزیکیال تراپی).....
۲۱۶.....	تعدیل حسی درد.....
۲۱۶.....	تحریک الکتریکی پوستی - عصبی (تئس).....
۲۱۷.....	طب سوزنی.....

۲۱۷.....	تنس شبه طب سوزنی
۲۱۸.....	روش های (مدالینی های) دیگر الکتریکی
۲۱۸.....	اولترا سوند (ماوراء صوت)
۲۱۹.....	جریان تداخلی
۲۱۹.....	لیزر
۲۲۰.....	دیاترمی موج کوتاه
۲۲۱.....	مگنتوتراپی (مغناطیس درمانی)
۲۲۱.....	تقابل بین میدانهای مغناطیسی و غشاهای بیولوژیکی
۲۲۲.....	اثرات مهم اثبات شده میدانهای مغناطیسی روی بدن انسان
۲۲۳.....	کاربردهای بیومگنتوتربیک
۲۲۴.....	شاک ویوتراپی
۲۲۴.....	تعریف شاک ویو و مشخصات آن
۲۲۴.....	تأثیرات بیولوژیکی شاک ویو
۲۲۵.....	موارد اندیکاسیون درمان با شاک ویوتراپی
۲۲۶.....	آب درمانی (هیدروتراپی)
۲۲۸.....	سرما درمانی (کرایوتراپی)
۲۲۸.....	کاربردهای درمانی سرما
۲۲۹.....	گرما درمانی
۲۳۰.....	انتخاب بین سرما و گرما
۲۳۱.....	کشش
۲۳۲.....	تشخیص تظاهرات کلینیکی عارضه دیسک بین مهره ای
۲۳۴.....	منابع
۲۳۹.....	۱۲- نتیجه گیری
۲۴۲.....	واژه یاب

به نام آن که جان را فکرت آموخت

پیشگفتار

درد در هر قسمت از بدن که باشد حس و تجربه ای ناخوشایند است و به همین دلیل بسیاری از مواقع در کلاس درس طرف سؤال دانشجویان در مقوله کمردرد قرار گرفته ایم و یا در کلینیک محل کارمان با بیمارانی مواجه شده ایم که کمردرد باعث اضطراب و تشویش خاطر آنان شده، بخصوص آنانکه برای اولین بار دچار کمردرد شده اند، این عوارض جنبی شدیدتر بوده و اغلب سؤالات متعددی پیرامون دردشان مطرح می کنند: چرا کمردرد گرفتم؟ آیا کمرم نیاز به عمل جراحی دارد؟ آیا با فیزیوتراپی کمردردم بهبود می یابد، چگونه بخوابم؟ و چگونه ... بالاخره پس از بهبود کمردرد این سؤال را مطرح می کنند چه کنیم که دوباره دچار کمردرد نشوم یا کمر بدون درد داشته باشیم؟ بحمد... در این کتاب برای این سؤالات و بسیاری پرسش های دیگر در این ارتباط پاسخ منطقی و مناسب به روش کاربردی و ساده داده شده است تا انشاء... پس از مطالعه کتاب، لذت رضایت و تأمین خاطر بر چهره شما پدیدار گردد.

در عصر حاضر الگوی زندگی کم تحرک، بشر را مستعد ابتلا به عوارض ستون فقرات، بویژه کمر درد نموده است. این روند زندگی باعث شده تا امروزه کمر درد بعنوان عارضه همه گیر در کشورهای صنعتی غربی شناخته شود. به گواه یافته های آماری کمر درد بطرز بی سابقه ای معمول گشته و میزان شیوع آن برای هر نفر در ۶۰ تا ۹۰٪ طول عمر می باشد، در حالیکه میزان شیوع عارضه در عصب سیاتیک ۱۱ تا ۴۰٪ است. در همین راستا در بریتانیا ۸۰٪ جمعیت این کشور در مقاطعی از زندگی خود کمردرد را تجربه نموده اند. هیچ گروهی در برابر این عارضه ایمنی ندارد. ۳۵٪ از کارمندان با کارهای نشسته و ۴۷٪ از کارگران با کارهای بدنی، دارای تاربخچه ای مرتبط با کمر درد هستند.

بیشترین مراجعین به متخصصینی که به درمان عوارض سیستم اسکلتی عضلانی اشتغال دارند، مبتلایان به کمردرد می باشند و فقط از نظر مقایسه می توان تعداد آنان را با مبتلایان به سرماخوردگی ساده که پس از سرماخوردگی دومین علت استراحت یا معذورت برای حضور در محل کار را به خود اختصاص می دهند، مورد توجه قرار داد.

واقعیت‌های آماری فوق با تجربیات نگارندگان این کتاب که در کلینیکهای فیزیوتراپی و توانبخشی سرپایی دانشگاهی و خصوصی با زمینه ارتوپدی و نرولوژی اشتغال دارند، همخوانی داشته و همه روزه تعداد قابل توجهی از مراجعین به آنان را مبتلایان به عوارض و دردهای ستون فقرات خصوصاً کمر درد تشکیل می‌دهند.

آنچه مسلم است فعالیت‌های بدنی می‌توانند نگهدارنده سلامت در ستون فقرات کمری (لومبر) باشند، ولی در صورتیکه فعالیت‌های ورزشی با بیش زمینه آمادگی جسمانی توأم نشوند اغلب منجر به کمر درد می‌شوند. ژیمناستیک، فوتبال، وزنه برداری، کشتی، رقص و پارو زنی از جمله فعالیت‌های ورزشی هستند که بکرات باعث کمر درد و جراحات این ناحیه می‌شوند.

اگر چه، ممکنست در بعضی اشخاص بهبودی اولیه در نشانه‌های این عارضه خودبخود و بمرور حاصل گردد ولی وقوع مجدد کمردرد تأکیدی بر عدم بازتوانی کامل عملکرد شخص است.

لازم به ذکر است که روش‌های تصحیح ساختار بدنی و کارایی تمرینات درمانی، پیچیدگی خاص خود را داشته و تأثیر آن از فردی به فرد دیگر متغیر و بعضاً غیرقابل پیش‌بینی می‌باشد. لذا توصیه می‌شود پس از ارزیابی و معاینه شما توسط کلینیسین و فیزیوتراپیست، آندسته از راهنمائیهای مندرج در این کتاب را که منطبق با نیاز عارضه خاص شماست بکار بندید.

در نهایت ساماندهی خدمات درمانی در عارضه کمردرد، طالب تعامل اطلاعات و همکاری تخصص‌های پزشکی تشخیصی، طبی، جراحی و توانبخشی (فیزیوتراپی) می‌باشد.

دکتر علی اصغر ارسطو

دکتر شهلا زاهدنژاد

مریم ارسطو

"مکتوب" (۱)

پیش از این در مقدمه‌ی کتابی دیگر نوشته بودم:

"از شاخص‌های جهان امروزی - که به آن عصر انفجار اطلاعات اطلاق می‌شود - دسترسی آسان، سریع، کم هزینه و... به هرگونه اطلاعاتی است که هر فردی بخواهد نیاز، ضروریات و لوازم کار خود به آن احتیاج دارد."

کسترش روز افزون شبکه اطلاع رسانی جهانی Inter & Intra Net این مهم را به آسانی در دسترس همگان - در دسترس هر کسی که آشنایی ولو مختصر با رایانه و نحوه‌ی جستجوی رایانه داشته باشد قرار داده است و گاه در این وادی کاربر بر آشنان غرق در جستجو و گشت در موضوع مورد مناقشه‌ی خود می‌شود که ناخودآگاه خود را در این دنیای مجازی گم شده می‌بیند. با این همه، کتاب یار مهربان، همیشگی و دانای خوش بیان تمام شدنی است. انس و الفتی که انسان جستجوگر با کتاب برقرار می‌کند هرگز نمی‌تواند با جستجوی بعضاً سرگردان در دنیای مجازی اطلاعات داشته باشد و همین نکته ظریف است که کتاب - نزد انسان جستجوگر - نه تنها ارزش خود را از دست نداده که روز به روز نزد وی محبوب‌تر نیز شده است. "من یار مهربانم..." (۲)

کتاب پیش رو که حاصل تلاش همکاران ارجمند جناب آقای دکتر ارسطو، سرکار خانم دکتر زاهد نژاد و خانم مریم ارسطوی باشد از معدود کتبی است که در حوزه فیزیوتراپی به شیوه‌ی تدوین به نگارش درآمده است. چرا که در تدوین (برخلاف ترجمه و تالیف که مستقیماً از زبانی به زبان دیگر برگردانده می‌شود) تفکر و رویکرد نگارنده نیز قابل بررسی و پی‌گیری است.

ارج می‌نهم تلاش و پشتکار قابل تقدیر نگارندگان این مکتوب را و امیدوارم مطالعه‌ی آن برای همگان مفید و مورد استفاده قرار گیرد.

"حافظ، سخن بگوی که بر صفحه‌ی جهان
این نقش ماند از قلمت یادگار عمر"

دکتر محمد جعفر شاهرزاده / دکترای تخصصی فیزیوتراپی

استادیار و مدیر گروه فیزیوتراپی / دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

بهمن ماه ۱۳۸۸

پی‌نوشت:

(۱) استاده‌ای برگرفته از کتاب کیمیاگر اثر پائولو کوئیلو

(۲) برگرفته از اثر جواد اذی استاد عباس حسینی شریف. یادگار کودکان دوران کودکیان. اثری مکتوب در کتاب فارسی اول دبستان

تقدیم به

دخترانم زهرا و سارا فارغ التحصیلان رشته های داروسازی و دندان پزشکی
که با صبر و شکیلی، با ویرایش برخی قسمت های کتاب، کاستی وقت مرا
جبران نمودند.

www.ketab.ir

تقدیم به شما

که این کتاب را برای مطالعه برمی گزینید.

امیدواریم

مطالعه این کتاب برای مبتلایان به "کمر درد" منجر به رهایی از درد و
برای شاخونده محترم کتاب تمهیداتی در جهت حفظ "کمر بدون درد"
فراهم آورد؛ و برای همکاران کرامی امکان شناخت و پیشگیری،
تشخیص و درمان کمر درد را به ارمغان آورد.

امیدواریم بوده ای به حال این توده نیازمند باشیم

قدردانی

قدردانی و سپاسگزاری از دوستان و همکارانی که بازحات بیدرخ خود امکان تدوین و آماده سازی این کتاب را برای مایسراقتدیک ضرورت محض است:

سپاسگزاری از همکاران داروساز سرکار خانم داکتر فرخنده سید عطار و داکتر زهرا ارسطو برای مشاوره دارویی و موضوعات تخصصی پاشنی ناخیز به زحات ایشان است.

قدردانی از کمک های فکری سرکار خانم حذرا احمدی و جناب آقای یعقوب دهقانی کارشناس ارشد تربیت بدنی در بخشهای مرتبط کتاب، و جناب آقای محمد پور اعتضاد دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیوتراپی برای طراحی هنرمندانه جلد کتاب با محتوای تکلیکی و زحات خانمها مرجان شرفی، مریم مهدی پور، علی هودجی و حمیرا کر جیان که در تاپ بخش های از کتاب قبول زحمت نمودند برای ما فرض واجب است. در ادامه به مصداق آن که کار را آن کرد که تمام کرد، شکر از زحات خانم نجمه هاشمی که با صبر توأم با سلیقه و

خرافات در تایپ بعضی قسمت‌ها و تنظیم صفحات و اشکال کتاب همکاری داشته‌اند، کاملاً ضرورت دارد.

در انتها ولی در صدر، قدردانی از همکاران محترم هیأت علمی گروه فیزیوتراپی است که سخاوتمندانه وقت خود را مصروف مشاوره در خصوص بعضی مطالب با نگارندگان کتاب نمودند.

www.ketab.ir

مقدمه

کسب اطلاعات وسیع از ساختار و عملکرد کمر برای کلیه متخصصینی که مشتاق کار در این زمینه می‌باشند یک ضرورت محض است. ستون فقرات ساختار پیچیده‌ای دارد که باید عملکردهای متنوعی را پشتیبانی نماید. نکته مهم آنست که کمر اجازه حرکات عمده را در همه جهات داده، و در عین حال که یک قسمت عمده از سیستم عصبی مرکزی را محافظت می‌کند؛ می‌بایست بعنوان ارگان ضربه گیر عمل کرده و همچنین محور تکیه گاه تنه را تأمین نماید. این عملکرد چهارگانه بدان معناست که لزوماً ساختار ستون فقرات پیچیدگی خاص خود را داشته و همین پیچیدگی است که بنظر میرسد در گذشته بسیاری از متخصصین از جمله پزشکان را از کسب و تکامل یک شناخت کامل از مورفولوژی آن بازداشته است.

بحمداله در سالهای اخیر، شتاب در افزایش علاقه و کسب اطلاعات در زمینه تشریح و ساختار کمر در صاحب نظران هویدا شده است. هم اکنون یافته های ارزشمندی از رشد و تکامل، بلوغ و کهنوت ساختار اجزاء کمر حاصل گشته و شناخت خیلی بهتری از چگونگی بازتاب آن نسبت به ضربه (تروما) و بیماری حاصل شده است. برخلاف آنچه در افسانه ها با کمردرد در آمیخته، ستون فقرات ذاتاً یک مجموعه مستحکم بوده و قادر است بسیاری از فشارهای معمول زندگی روزمره را تحمل نماید. اگرچه، الگوی زندگی خصوصاً از نیمه دوم قرن بیستم و ابتدای قرن حاضر با تأکید بر الگوی زندگی کم تحرک، ستون فقرات را در شرایط خاص محیطی تحت خطر قرار داده است. امروزه کمردرد در جوامع غربی بطرز بی سابقه گسترش یافته و تحقیقات اخیر نشان دهنده هجوم مردم با این عارضه در مقیاس وسیع به کلینیکهای درد است. آنچه مسلم است به استناد مطالعات آماری، هر کدام از ما در مقطعی از زندگی حداقل یک حمله کمردرد حاد را خواهیم داشت که ما را مجبور خواهد کرد تا جهت چاره جویی و درمان به متخصصین مربوطه مراجعه نماییم.

کتابی که پیش روی دارید نتیجه سالیان دراز کار و کسب تجربه مؤلفین در کلینیکهای فیزیوتراپی و توانبخشی دانشگاهی و خصوصی با زمینه ارتوپدی و نورولوژی بوده که طبیعتاً یک گروه عمده از مراجعین به آنها را بیماران مبتلا به کمردرد با علل و عوارض مختلف تشکیل می‌داده است.

اگر چه ادعا می شود کمردرد می رود تا همچون گذشته بعنوان یک معما در پزشکی مدرن ادامه یابد؛ نگارندگان این کتاب امید دارند با درآمیختن تجربیات کلینیکی خود با جدیدترین اطلاعات صاحب نظران در خصوص علل، عوارض و روشهای درمانی عموماً ساده و قابل اجرا در محیط خانه، قابل استفاده و با کاربرد اختصاصی را در اختیار خوانندگان گرامی قرار دهند.

توصیه اکید نگارندگان کتاب به شما خواننده محترم اینست که مطالب کتاب را از ابتدای آن آغاز و بمرور تا انتها ادامه دهید. با این روش در ابتدا با ساختار ستون فقرات کمری آشنا شده و با شناخت درد، جراحی و علل کمردرد از جنبه های مختلف و دغدغه های جاری مرتبط با کمردرد و آشنایی با اصول پیشگیری، بعلاوه فراگیری تن آرامی روانی (ریلکسیشن)، قادر خواهید شد با آگاهی از ستون فقرات خود محافظت و از بروز کمردرد پیشگیری نمایید. امید است به لطف خدا و رعایت اصول آسان کاری و همت شما در انجام تمرینات بدنی معرفی شده در کتاب در خصوص تحرک، تقویت عضلانی، ثبات شکم، کمر و تنه و افزایش تحمل عضلانی از جمله اشخاص با **کمر بدون درد** باشید. در صورتیکه خدای نکرده بهر دلیل برای شما یک **کمردرد** حادث شود با مطالعه و اجرای روشهای مواجهه و مبارزه با کمردرد حاد در این کتاب، درد و التهاب موضعی خود را کاهش داده و با انجام تمرینات درمانی مندرج در کتاب و نیز تمرینات بدنی با توپ تندرستی که در انتهای کتاب به تصویر کشیده شده، **تا رسیدن به کمر بدون درد** آنها ادامه دهید.

آنچه مسلم است این کتاب می تواند برای دو گروه مفید و جذاب باشد:

الف) اشخاصی که کتاب را برای نیاز شخصی مطالعه می کنند که خود به دو گروه تقسیم می شوند. یک گروه کسانی که با کسب راهنمایی های لازم و آموزش تمرینات بدنی مقاومتی و ارتقاء تحمل در سیستم بدنی از کمردرد مصون مانده تا "**کمر بدون درد**" داشته باشند؛ و گروه دیگر که هم اکنون "**کمردرد**" دارند و با اجرای تمرینات کلاسیک و مدرن ساده و قابل اجرا در خانه و آگاهی از نکاتی که ممکنست موجب شدت کمردرد و درد تیر کشنده به اندام های تحتانی شود، موفق به درمان سهل الوصول "**کمردرد**" خود شوند.

ب) پزشکان، فیزیوتراپیست ها، تراپیست های کاردرمانی و کلیه دست اندرکاران توانبخشی جسمی که با مطالعه دقیق کتاب موفق به شناخت بهتر و عوامل تأثیرگذار بر کمردرد و اختلالات مرتبط با آن شده تا بر اساس تمرینات درمانی هدفمند و متنوع این کتاب مداخله درمانی مؤثر را برای درمان "کمردرد" بیماران تنظیم و با پاسخگویی به سؤالات و ابهامات و ارائه راهنمایی های کارساز به مراجعین به آنها کمک کنند تا در ادامه زندگی یک "کمر بدون درد" داشته باشند.

امید است با برنامه ریزی های گسترده توانبخشی در ایران موفق شویم خدمات جامع و مانع در اختیار نیازمندان به این خدمات قرار دهیم (۱).

دکتر علی اصغر ارسطو

عضو هیأت علمی و مدیر گروه کارشناسی

ارشد مدیریت توانبخشی دانشکده علوم توانبخشی

دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

منبع:

۱) ارسطو علی اصغر، لزوم برنامه ریزی های گسترده توانبخشی و ...، مجله علمی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، تک نگاشت شماره ۴، تیرماه ۱۳۶۶.

ایمیل نگارندگان برای دریافت انتقادات و پیشنهادات شما خواننده محترم کتاب

draarastoo@yahoo.com

لیست کتبی که به ترتیب فصول یا بخش هایی از آنها در تدوین و گردآوری مطالب این کتاب مورد استفاده قرار گرفته‌اند:

۱- عنوان کتاب: The Back: functions, malfunctions and care

نویسنده : S Braggins

1994 : سال انتشار

Mosby : ناشر

۲- عنوان کتاب: Low Back Disorders: A Medical Enigma

نویسنده : R Cailliet

2003 : سال انتشار

Lippincott Williams & Wilkins : ناشر

۳- عنوان کتاب: Fitness Ball

نویسنده : P Collins

2007 : سال انتشار

Meyer & Meyer Sport : ناشر

۴- عنوان کتاب: Therapeutic Exercise: Moving Toward Function

نویسنده : CM Hall and LTBrody

2005 : سال انتشار

Lippincott Williams & Wilkins : ناشر

۵- عنوان کتاب: Functional Outcomes Documenttation
for Rehabilitation

نویسنده : L Quinn, and J Gordon

2003 : سال انتشار

Elsevier Science : ناشر

Joint structure and function – عنوان کتاب-۶

A Comprehensive Analysis

نویسنده : PK Levangie and CC Norkin.

2005 : سال انتشار

F A Davis Company : ناشر

Electrotherapy Explained: Principles and Practice عنوان کتاب-۷

نویسنده : V Robertson, A Ward, J Low, and A Reed

2006 : سال انتشار

Butter worth Heinemann Elsevier : ناشر

The Biomechanics of Back Pain عنوان کتاب-۸

نویسنده : M Adams, N. Bogduk, K. Burton, and P. Dolan

2002 : سال انتشار

Churchill Livingstone : ناشر

Management of Common Musculoskeletal Disorders: عنوان کتاب-۹

Physical

Therapy Principles and Methods

نویسنده : D Hertling and R M Kessler

2006 : سال انتشار

Lippincott Williams & Wilkins : ناشر

عنوان کتاب - ۱۰: Muscles Testing and Function

نویسنده: FP Kendall, EK Mc Creary, and PG Provance

سال انتشار: ۲۰۰۲

ناشر: Williams & Wilkins

عنوان کتاب - ۱۱: Low Back Pain- Hand book

نویسنده: AJ Cole and SA Herring

سال انتشار: ۲۰۰۳

ناشر: Hahley & Belfus, Inc.

عنوان کتاب - ۱۲: Occupational Therapy and Ergonomics: Applying Ergonomic Principles to Everyday Occupation in the Home and at Work

نویسنده: Stein F, SÖderback I, Cutler S, and Larson B.

سال انتشار: ۲۰۰۶

ناشر: Whurr Pubilshers

عنوان کتاب - ۱۳: The spine, vol.1

نویسنده: Nerkowitz H, Garfin SR, Balderston RA,

Eismont FJ, Bell and GR, Wiesel SW

سال انتشار: ۱۹۹۹

ناشر: WB Saunders Company

عنوان کتاب - ۱۴: Macnab's Backache.

نویسنده: JA Mc Culloch and EE Traasfeldt

سال انتشار: ۱۹۹۷

ناشر: Williams & Wilkins

توضیح:

محتوای کتاب ردیف ۱ بگونه ای تنظیم شده که می تواند بطور مختصر و مفید جوابگوی نیاز آن دسته از افراد باشد که جستجوگر راهنمایی برای حفظ سلامت و یکپارچگی در ستون فقرات خود برای حفظ "کمر بدون درد" باشند، و از طرف دیگر با ارائه راهنمایی در خصوص باید و نبایدها و پاسخ به سوالاتی که معمولاً برای اشخاص مبتلا به کمر درد مطرح است، مشکلات و تشویش خاطر آنان را مرتفع نموده و با اجرای برنامه تمرینات بدنی مناسب و در عین حال ساده که در این کتاب توضیح و به تصویر کشیده شده اند، "کمر درد" آنان نیز برطرف شود.

فلذا چارچوب تدوین و گردآوری متن کتاب حاضر براساس این کتاب، تدوین و گردآوری و تنظیم شده است. بدیهی است براساس نیاز و جهت تکمیل متن کتاب حاضر بعضاً فصل یا بخش هایی از دیگر کتب لیست فوق و مطالبی از مقالات جدید مرتبط نیز به آن اضافه گردیده است.

www.ketabonline.ir