

به نام خدا

دینار د، درمان و ورزش

مؤلفین :

امین کلانی دانشجوی دکتری پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

سید نعمت خلیفه عضو هیئت علمی تمام وقت دانشگاه آزاد اسلامی

محسن محمدی فوق لیسانس تربیت بدنی و علوم ورزشی

مهدی راثی اعتمادی عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین

انتشارات یاسوت

تابستان ۱۳۹۳

عنوان و نام پدیدآور	: کمردرد، درمان و ورزش / مولفین امین کلانی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: نظرآباد: سیادت، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ ص: مصور (رنگی).
شابک	: 978-600-93775-0-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: مولفین امین کلانی، سیدنعمت خلیفه، محسن محمدی، مهدی راثی اعتمادی.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: کمردرد
موضوع	: کمردرد -- فزونی -- کالبدشناسی
موضوع	: کمردرد -- ورزش درمانی
موضوع	: کمردرد -- درمان
شناسه افزوده	: کلانی، امین، ۱۳۶۰ -
رده بندی کتره	: RD ۷۷۰ ک ۵۳۰ ۱۳۶۰
رده بندی	: ۶۱۰ ۵۶۴
شماره کتابتسلی ملی	: ۳۱۹۱۶۸۹

عنوان : کمردرد، درمان و ورزش
مولفین : امین کلانی، سیدنعمت خلیفه، محسن محمدی، مهدی راثی اعتمادی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۲

ناشر: انتشارات سیادت

مدیر اجرایی نشر: مهدیه مهرور

حروفچینی و صفحه‌آرایی: محمد حاجی رحیم کاشی

طرح جلد: امین کلانی

چاپ و صحافی: اهورا

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک 978-600-93775-0-3
ISBN 978-600-93775-0-3

فهرست مطالب

۲	مقدمه.....
۲	آناتومی ستون فقرات.....
۱۰	پیش آگهی بیماری چیست؟.....
۱۰	کمر درد چیست؟.....
۱۱	چه موقع می توان کمر درد را شدید تلقی کرد؟.....
۱۳	عوامل به وجود آورنده صدمات ستون فقرات.....
۱۳	پیشگیری از کمر درد.....
۱۵	عوامل افزایش عارضه کمردرد.....
۲۰	علل ابتلا به کمر درد.....
۲۱	انواع علل کمردرد.....
۲۱	۱. علل مکانیکی.....
۲۶	۲. علل غیر مکانیکی.....
۲۶	روش های تشخیص علت کمردرد.....
۲۷	انواع تصویربرداری برای تشخیص کمردرد.....
۲۹	انواع بررسی های آزمایشگاهی تشخیص علت کمردرد.....
۳۲	۶ اشتباه جالب و رایج درباره کمر.....
۳۳	راههایی برای مقابله با کمر درد.....
۳۵	درمان.....
۳۵	درمان دارویی.....
۳۶	درمان در زمانی که کمردرد بهبود نمی یابد.....
۳۶	یوگا تمرین کنید.....
۳۷	درمان کمر درد با ورزش درمانی.....
۴۲	چند نکته مهم.....
۴۳	انواع ورزش ها.....
۴۴	ورزش و تاثیر آن بر کمر.....
۴۷	برای پیشگیری از کمردرد چه ورزشی انجام بدهم؟.....
۵۳	تصاویری از حرکات بدنی روزمره.....
۶۴	منابع.....

ستون فقرات، محور اصلی بدن انسان است و به همان اندازه در استحکام و ثبات بدن اهمیت دارد که ستون های محکم برای استحکام یک ساختمان .

لازم است بدانید که حتی اگر از نعمت داشتن دو پا نیز محروم باشید، قادر به زندگی پویا و حتی راه رفتن خواهید بود، به شرط آن که ستون فقرات سالمی داشته باشید، در واقع همه ما روی ستون فقراتمان راه می رویم نه روی پاهایمان، بدیهی است هر چه دانش خود را در مورد ستون بدنمان افزایش دهیم، توانایی ما در حفظ سلامت آن بیشتر خواهد بود.

آناتومی ستون فقرات

با توجه به اهمیت ستون فقرات در وضعیت و راستای مناسب بدن و همچنین با توجه به اینکه بیشتر حرکات و عادات بدنی نادرستی که در شبانه روز انجام می شوند، وضعیت این ناحیه را تحت تأثیر قرار می دهند، آگاهی از آناتومی آن به فهم و درک آسیب ها، عوارض و ناهنجاری ها این ناحیه که ناشی از عادات و حرکات نادرست است، کمک می کند. بنابراین توضیحات مختصری درباره ی آناتومی آن در زیر آورده شده است.

ستون فقرات

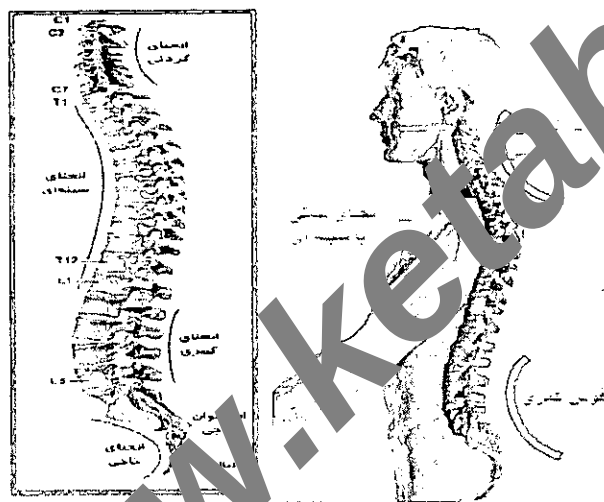
ستون فقرات محور مرکزی بدن را تشکیل می دهد و از قاع جمجمه شروع شده و در تمامی طول گردن و تنه امتداد می یابد.



تصویر شماره ۱: ساختار ستون فقرات در اسکلت بدن

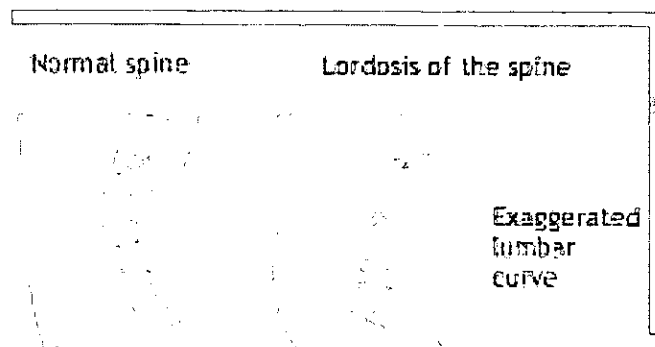
این ستون از به هم پیوستن تعدادی استخوان به نام مهره تشکیل شده که روی هم قرار گرفته‌اند و به وسیله رباطها و دیسک‌های لیفی غضروفی به هم متصل شده‌اند.

این ستون یک ساختار مستقیم نیست بلکه ساختاری با ۴ انحنای (قوس) می‌باشد. ستون فقرات ۳۳ مهره دارد که ۲۴ تای آنها متحرک و ۹ تای دیگر، مهره‌های غیر متحرکند که به هم چسبیده و دو استخوان خاجی و دنبالچه را می‌سازند. قوس ناحیه کمر، گودی کمر (قوس به جلو) را می‌سازد. نام پزشکی این قوس لوردوز کمری^۱ می‌باشد و توسط ۵ مهره‌ی کمری شکل می‌گیرد. البته اگر گودی آن از حد طبیعی فراتر رود به آن ناهنجاری لوردوز و یا پشت گود اطلاق می‌شود. پشت گود می‌تواند عوارضی از قبیل کمردرد، افزایش کیفوز پستی (کیفوز جبرانی) و در موارد شدید افزایش خطر فتق دیسک و فشار بر اعصاب مجاور به پال داشته باشد.



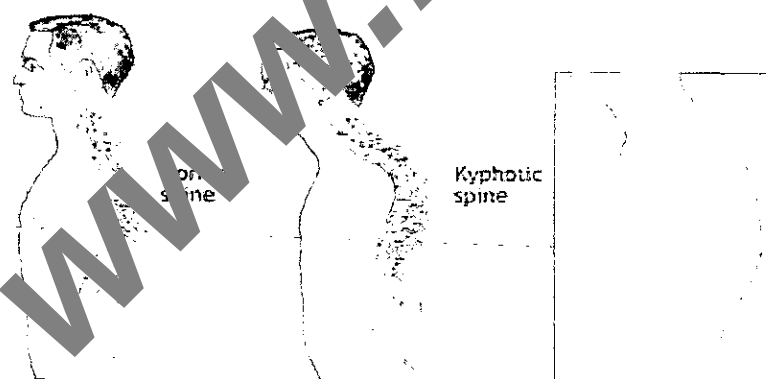
تصویر شماره ۲: قوس‌های ستون فقرات

^۱. Lumbar Lordosis



تصویر شماره ۳: پشت گود (افزایش گودی کمر)

به منظور حفظ راستای مرکز ثقل، فقرات بالای لوردوز کمری در جهت مخالف آن انحنا دارد و یک قوس مخالف (انحنای به سمت عقب) در فقرات سینه‌ای به وجود می‌آورد. این قوس، کیفوز پشتی نام دارد و از ۱۲ مهره تشکیل شده است. در صورتی که انحنای سینه‌ای بیش از حد طبیعی افزایش یابد به آن ناهنجاری کیفوز یا گرد پشتی و یا قوز اطلاق می‌شود. این ناهنجاری عوارض زیادی دارد. ظاهر بدنی ناخوشایند، اختلال در عملکرد دستگاه تنفسی، اختلال در عملکرد دستگاه گردش خون، عارضه‌ها و مشکلات جلوس و کشش مزمن در ناحیه گردن، کاهش تحرک مفصل شانه، کوتاهی عضلات بین دنده‌ای و در نتیجه محدود کردن دامنه حرکتی، احتمال آسیب‌های عصبی، ضعف لیگامنت‌های نگه دارنده مهره‌ها، ایجاد نقاط دردناک روی عضلات، کاهش ارتفاع تنه و کوتاه شدن قد فرد از جمله عوارضی هستند که ممکن است در نتیجه پشت گرد به وجود آیند.



تصویر شماره ۴: پشت گرد یا قوز (تصویر اول و دوم از سمت راست)، وضعیت طبیعی (تصویر سوم از راست)

2. Forward Head