

کمر درد یکی از رایج ترین دلایل مراجعه افراد به پزشک یا غیبت در محل کار است و همچنین علت اصلی ناتوانی در سراسر جهان است.

علائم

کمر درد می تواند از درد عضله گرفته تا دردی تیر کشنده، همراه با سوزش باشد. علاوه بر این، ممکن است درد با خم شدن، پیچاندن، بلند شدن، ایستادن یا راه رفتن تشدید یابد.

بیشتر مواقع کمر درد با معالجه در منزل و مراقبت از خود معمولاً طی چند هفته به تدریج بهبود می یابد. در صورتی که کمر درد با علائم زیر همراه شد، باید به پزشک مراجعه کرد:

- درد چند هفته طول کشیده
- درد شدید است و با استراحت بهبود نمی یابد
- درد به یک یا هر دو پا گسترش می یابد، به خصوص اگر درد به زیر زانو گسترش یابد.
- درد باعث ضعف، بی حسی یا گزگز در یک یا هر دو پا می شود
- با کاهش وزن غیر قابل توجیه همراه است

علل کمر درد:

کشیدگی عضله یا رباط: وزنه برداری سنگین یا یک حرکت ناگهانی می تواند عضلات پشت و رباط های نخاعی را تحت فشار قرار دهد. اگر از نظر جسمی ضعیف هستید، فشار مداوم به پشت می تواند باعث اسپاسم عضلانی دردناک شود.

دیسک های برآمده یا پاره شده: دیسک ها به عنوان بالشک بین مهره ها در ستون فقرات عمل می کنند. مواد نرم داخل دیسک می تواند برآمدگی یا پارگی داشته و روی عصب فشار وارد کند.

آرتروز: آرتروز می تواند کمر را تحت تأثیر قرار دهد. در برخی موارد، آرتروز در ستون فقرات می تواند منجر به تنگ شدن فضای اطراف نخاع شود، شرایطی که تنگی کانال نخاع نامیده می شود.

پوکی استخوان: در صورت متخلخل و شکننده شدن استخوان ها، مهره های ستون فقرات می تواند دچار شکستگی های دردناکی شود.

عوامل خطر:

هر کسی می تواند به کمر درد مبتلا شود، حتی کودکان و نوجوانان. این عوامل ممکن است افراد را در معرض خطر ابتلا به کمر درد قرار دهد:

سن: کمر درد با افزایش سن بیشتر از ۳۰ یا ۴۰ سالگی شیوع بیشتری دارد.

ورزش نکردن: عضلات ضعیف و استفاده نشده در پشت و شکم ممکن است منجر به کمردرد شود.

اضافه وزن: اضافه وزن بدن بار اضافی به پشت وارد می کند.

برخی بیماریها: انواع آرتروز و سرطان می توانند به کمر درد کمک کنند.

شرایط روانی: به نظر می رسد افراد مستعد افسردگی و اضطراب خطر کمردرد را بیشتر دارند.

سیگار کشیدن: در افراد سیگاری کمردرد بیشتر مشاهده شده است. زیرا سیگار کشیدن باعث سرفه بیشتر می شود که می تواند منجر به فتق دیسک شود. سیگار کشیدن همچنین می تواند جریان خون در ستون فقرات را کاهش داده و خطر پوکی استخوان را افزایش دهد.

پیشگیری از کمر درد:

با بهبود وضعیت جسمی و یادگیری و تمرین مکانیکی مناسب بدن، ممکن است بتوان از کمردرد جلوگیری کرده و یا از عود آن جلوگیری کرد.

فعالیت های منظم هوازی - که باعث خستگی و لرزش کمر نمی شوند - می توانند قدرت و استقامت در کمر را افزایش دهند و به عضلات اجازه عملکرد بهتری را دهند. پیاده روی و شنا انتخاب های خوبی هستند.

تمرینات عضلات شکم و پشت، که هسته مرکزی بدن را تقویت می کنند، به حالت دهی این عضلات کمک می کنند تا مانند یک نگهدارنده طبیعی برای پشت کار کنند.

اضافه وزن عضلات کمر را از بین می برد. اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن می تواند از کمردرد جلوگیری کند.

از حرکاتی که کمر را می چرخاند یا خسته می کند، خودداری کنید. از بدن خود به درستی استفاده کنید.

اگر باید مدت طولانی بایستید، یک پا را روی یک پایه کوتاه قرار دهید تا مقداری از بار را از کمرتان بردارید.

درست بنشینید. صندلی با پشتیبانی مناسب از کمر، بازوها و پایه چرخان انتخاب کنید. قرار دادن بالش یا حوله رول در قسمت گودی کمر می تواند منحنی طبیعی آن را حفظ کند. موقعیت خود را مرتباً، حداقل هر نیم ساعت یک بار تغییر دهید.

در صورت امکان از برداشتن اجسام سنگین پرهیز کنید، اما اگر باید چیز سنگینی را بلند کنید، بگذارید پاها کار خود را انجام دهند. پشت خود را صاف نگه دارید - بدون چرخاندن - و فقط از زانو خم شوید. بار را نزدیک به بدن خود نگه دارید.

درمان:

درمان کمر درد شامل طیف گسترده ای از روشهای درمانی است. استراحت، تجویز مسکن ها، شل کننده عضلات، فیزیوتراپی و در برخی موارد جراحی میتوانند در درمان کمر درد موثر باشند.

منابع:

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

[/https://www.spine-health.com](https://www.spine-health.com)

