



شایع ترین علل کمردرد / علائم در زنان و مردان متفاوت است

کمردرد شکایتی است که تقریباً همه افراد در طول عمر خود حداقل یک بار آنرا تجربه می کنند و علل ایجادکننده آن بسیار متنوع است.

کمردرد شکایتی است که تقریباً همه افراد در طول عمر خود حداقل یک بار آنرا تجربه می کنند و علل ایجادکننده آن بسیار متنوع است. احتمال ابتلا به کمردرد از سنین کودکی و در هر جنسی وجود دارد. اگر چه بین اکثر علل ایجاد کننده کمردرد در مردان و زنان همپوشانی وجود دارد ولی در این زمینه بین زن و مرد نیز اختلافاتی هست .

دکتر کامران آزما متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در این رابطه به جام جم آنلاین گفت: با وجود شیوع بالای کمردرد، به نظر می رسد که در طول دهه گذشته این میزان باز هم افزایش داشته است ولی اینکه آیا این به دلیل گزارش و ثبت بیشتر کمردرد هست و یا تغییر در سبک زندگی و یا هردو، نیاز به بررسی های بیشتری دارد. در مجموع می توان گفت همانند بیشتر مشکلات ایجاد کننده دردهای مزمن در سیستم اسکلتی عضلانی، میزان شیوع کمردرد در زنان بیش از مردان است و این اختلاف بعد از دوران یائسگی شیب تندتری می گیرد و سپس در اواخر سالمندی میزان بروز آن در زن و مرد تقریباً یکسان می شود .

وی در ادامه افزود: شاید قسمتی از این اختلاف مربوط به تجربه شناختی و هیجانی نحوه بروز و تطابق با درد و یا حتی تفاوتی که مردان و زنان در جایگاه کاری و اجتماعی با هم دارند، باشد ولی عوامل هورمونی، بارداری در زنان، اختلافات آناتومیکی ساختار و شکل لگن و حتی ژنتیک هم نقش مهمی دارند.

آزما تاکید کرد: یکی از شایع ترین علل کمردرد صدمات ناشی از فشار های بیش از حد به عضلات و رباط های این ناحیه در حین انجام کارهای روزمره زندگی بصورت نادرست است، بلند کردن اجسام سنگین و یا حرکات ناگهانی و سریع موجب کشیدگی رباط ها و یا گرفتگی عضلات شده و منجر به ایجاد کمردرد های آنی و گاهی زودگذر می گردد و به نظر می رسد که بدلیل حجم کمتر و ضعیف تر بودن عضلات، احتمال بروز این نوع کمردرد ها در زنان بیشتر از مردان باشد.

رئیس مرکز تحقیقات بیومکانیک بالینی و ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی خاخرنشان کرد: ولی کمردرد در مردان بیشتر یک زمینه دجنراتیو (ساییدگی) داشته و تا حدودی مرتبط با فعالیت های فیزیکی و سطح آمادگی جسمانی آنان است . اگرچه احتمال ساییدگی در دیسک های بین مهره ای ناحیه کمر در مردان نسبت به زنان هم بیشتر بوده و هم یک دهه زودتر رخ می دهد ولی این نسبت در سنین بالاتر برعکس می شود، به طوری که میزان شیوع و شدت آسیب های دیسک های بین مهره ای در اواخر بزرگسالی و در شروع سالمندی در زنان بیشتر است .

این متخصص اظهار داشت: نکته جالب تر این است که بر اساس بعضی از مطالعات احتمال بهبودی اینگونه آسیب ها در مردان بیشتر و بنابر این شانس مزمن شدن اینگونه کمردردها در زنان بیشتر است .

به گفته وی، بعضی از انواع کمردرد مردان را بیشتر از زنان مبتلا می کنند، نمونه آن بیماری «اسپوندیلیت انکلوزان» که از دسته بیماری های روماتیسمی و التهابی معروف به روماتیسم ستون فقرات بوده و مردان را سه تا پنج برابر بیشتر از خانم ها مبتلا می کند.

آزما گفت: این افراد در ابتدای بیماری که معمولاً سنین 15 تا 35 سالگی یا کمی بالاتر است، از شروع تدریجی درد و خشکی و خستگی صبحگاهی در ناحیه تحتانی کمر و لگن شاکی هستند و در حدود یک در هزار نفر از افراد جامعه را درگیر می کند.

رئیس مرکز تحقیقات بیومکانیک بالینی و ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی در خصوص درمان این عارضه به جام جم آنلاین گفت: درمان این نوع کمردرد (روماتیسم ستون فقرات) عمدتاً توسط همکاران روماتولوژیست صورت می گیرد ولی بدلیل سیر و ماهیت مزمن این بیماری از جمله خشکی شدید و تغییر شکل نهایی ستون فقرات از جمله کمردرد هایی است که اقدامات توانبخشی و ورزش درمانی در آن اهمیت ویژه ای داشته و نکات بخصوصی دارد.

این متخصص در پایان توصیه کرد: برخلاف توصیه های همیشگی در مورد استفاده از بالشت زیر سر و توصیه کلی در مورد نخوابیدن بصورت دمرو، در این بیماران برای جلوگیری از خمیده شدن ستون فقرات توصیه به عدم استفاده از بالش و یا بالش کوتاه داریم و همچنین بهتر است بصورت کوتاه و مکرر بروی شکم و دمرو بخوابند. همچنین در خصوص ورزش درمانی بایستی ورزش های تنفسی و همچنین هوازی هم در رژیم ورزشی آنان قرار گیرد، و ورزش های مرتبط با افزایش انعطاف پذیری نه تنها برای ناحیه کمر بلکه برای ستون فقرات پشت و گردن هم انجام گیرد.

بیتا نوروزی- جام جم آنلاین