



بی‌حرکی؛ مهم‌ترین عامل کمردرد / نشستن طولانی مدت ممنوع

مدیر آموزش سازمان نظام پزشکی گفت: حدود ۵/۷ درصد افراد جامعه مبتلا به کمردرد هستند. همچنین ۸۰ تا ۸۵ درصد ایرانی‌ها حداقل یکبار در طول زندگی خود کمردرد را تجربه می‌کنند که مهم‌ترین علت آن الگوی نامناسب زندگی مردم و بی‌حرکی است.

مدیر آموزش سازمان نظام پزشکی گفت: حدود ۵/۷ درصد افراد جامعه مبتلا به کمردرد هستند. همچنین ۸۰ تا ۸۵ درصد ایرانی‌ها حداقل یکبار در طول زندگی خود کمردرد را تجربه می‌کنند که مهم‌ترین علت آن الگوی نامناسب زندگی مردم و بی‌حرکی است.

دکتر محمدرضا عزیزی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه طی دهه‌های گذشته اختلالات اسکلتی-عضلانی به طور روز افزون در سراسر جهان در حال گسترش است، گفت: امروزه کمردرد به عنوان یک پدیده چند علتی و یک مشکل بزرگ در اکثر جوامع مورد توجه است. شیوع چشمگیر کمردرد در کنار هزینه‌های درمانی آن از دلایل توجه به کمردرد است.

وی ضمن بیان اینکه بیش از ۸۵ درصد از مردم دنیا کمردرد را تجربه می‌کنند، ادامه داد: در کشور آمریکا دومین علت مراجعه به پزشک کمردرد بوده و سالانه بیش از ۵۰ میلیارد دلار برای درمان این بیماری هزینه می‌شود. در انگلستان نیز کمردرد از عوامل اصلی عدم حضور در محل کار محسوب می‌شود. در سوئد نیز عامل اصلی از کار افتادگی و مرخصی‌های متعدد به شمار می‌آید و کمردرد دلیل عمده ناتوانی‌ها در سراسر جهان محسوب می‌شود.

عزیزی دومین علت مراجعه به پزشک پس از سردرد را کمردرد معرفی کرد و افزود: طبق آمار سازمان بهداشت جهانی کمردرد از مهم‌ترین دلایل غیبت از کار بعد از سرماخوردگی، دومین دلیل عمده مراجعه به پزشک، سومین دلیل جراحی‌ها و چهارمین علت بستری به شمار می‌آید.

وی در ادامه گفت: طی غربالگری‌های انجام شده در ایران کمردرد دومین بار بیماری را در کشور دارا بوده و حدود ۵/۷ درصد افراد جامعه مبتلا به کمردرد هستند. همچنین ۸۰ تا ۸۵ درصد ایرانی‌ها حداقل یکبار در طول زندگی خود کمردرد را تجربه می‌کنند که مهم‌ترین علت آن الگوی نامناسب زندگی مردم و بی‌حرکی است.

این متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات با اشاره به مطالعات صورت گرفته در کشور، تصریح کرد: این مطالعات نشان می‌دهد که دو سوم مردم در طول زندگی خود به کمردرد مبتلا می‌شوند و با توجه به اینکه جامعه ایرانی رو به صنعتی شدن است، شیوع کمردرد رو به افزایش است. به عنوان مثال بر اساس برخی از مطالعات شیوع کمردرد در کادریهای پزشکی هم رو به افزایش است. ۷۰ درصد پرستاران ایران با مشکل کمردرد مواجه هستند و برخی دندانپزشکان نیز به سبب نوع کار کردن از مشکلات کمردرد رنج می‌برند.

وی درخصوص پراکندگی شیوع کمردرد در ایران، اظهار کرد: بیشترین شیوع کمردرد در استان مازندران و کمترین میزان شیوع در جنوب ایران است. نکته قابل توجه آن است که سن بروز کمردرد در ایران رو به کاهش است و امروزه با زندگی مدرن جوانان و نوجوانان نیز درگیر این بیماری شده‌اند. در این بین شیوع بیماری کمردرد در زنان در سنین باروری بیشتر از سایر گروه‌ها است که از عمده دلایل این موضوع تغییرات هورمونی و مکانیکی در طی بارداری، تغییرات بزرگ شدن رحم، فشار آوردن بر مهره‌های کمری، چند قلوژیایی، تعدد زایمان، افزایش وزن و زایمان‌های سخت است.

عزیزی عوامل مختلفی را در ایجاد درد کمر موثر دانست و تصریح کرد: سندرم بی‌حرکی یکی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به کمردرد به شمار می‌آید و گفته می‌شود بیش از ۸۵ درصد علل دردهای عضلانی مربوط به بی‌حرکی است. تغییر سبک زندگی با نادیده گرفتن اقدامات پیشگیرانه مثل روش صحیح نشستن و کم‌حرکی به مشکلی جهانی تبدیل شده است که ۹۰ درصد موارد را می‌توان با اقدامات پیشگیرانه برطرف کرد.

وی ضمن اشاره به نقش دخانیات در ابتلا به کمردرد، مهم‌ترین دلایل کمردرد را برشمرد و افزود: بی‌حرکی، چاقی، نوع شغل، مشکلات روانی، عفونت‌ها، تومورها و مشکلات عروقی و دردهای مکانیکی شامل کشیدگی عضلانی، پیچ خوردگی، آسیب مفاصل بین مهره‌ای، فتق دیسک، لغزش مهره، انحراف ستون فقرات، آرتروز، تنگی مجرای نخاعی، شکستگی‌ها و در رفتگی‌ها شایع‌ترین دلایل کمردرد هستند. کسانی که سیگاری هستند و حتی افرادی که در معرض

دود ناشی از سیگار هستند بیشتر از افراد سالم به کمر درد مبتلا می شوند.

مدیر آموزش سازمان نظام پزشکی وضعیت ایستادن بدون تحرک بخصوص وقتی کج و نامتقارن باشد را برای ستون فقرات بسیار مضر دانست و افزود: افرادی که با کامپیوتر کار می کنند بطور مداوم در یک وضعیت ایستا قرار دارند؛ در این حالت سر فرد خم شده، دست ها بر روی کلید قرار گرفته و تنها انگشتان حرکت می کنند و این حالت سبب فشار بر نواحی شانه ای و گردن شده و سبب تولید درد می شود.

وی کاهش تحرک و کاهش دامنه طبیعی حرکات ستون فقرات را منجر به سفتی و لاغری عضلات نگهدارنده ستون فقرات معرفی کرد و افزود: کار سنگین و مداوم در یک وضعیت ثابت برای ستون فقرات بسیار مضر است و بهتر است زمانی هر چند کوتاه با تغییر حالت به بدن استراحت داد؛ البته تغییر وضعیت ناگهانی و حرکت نادرست جهت انجام کار مثل خم شدن برای برداشتن اجسام به شیوه غلط سبب فشار به ستون فقرات کمری و بروز کمردرد می شود.

عزیزی نشستن بیش از ۱۵ دقیقه و استفاده از صندلی هایی که اصول ارگونومی در آنها رعایت نشده است را از علل مهم بروز کمردرد دانست و اضافه کرد: وقتی فردی طولانی مدت می ایستد یا می نشیند پس از ۱۵ دقیقه بافت های پیش دچار افت می شوند و دیسک ها آب خود را از دست می دهند که در نتیجه مهره ها به هم نزدیک شده و نقش ثباتی ربات ها کاهش می یابد که سبب اختلال در حرکت عضلات می شود. بنابر آمار ۳۶ درصد از شاغلین کشور دارای وضعیت بدنی نامناسب هستند و در آینده نزدیک شاغلین بیشتری در معرض ناراحتی های اسکلتی و عضلانی ناشی از کار قرار می گیرند.

وی ضمن آنکه پیشگیری از دردهای کمر را یک عامل مهم جهت ارتقای مشارکت بیشتر افراد در جامعه و کاهش هزینه های درمانی دانست، به ارائه راهکارهایی برای کاهش آسیب های ناشی از کمردرد پرداخت و گفت: پرهیز از یک وضعیت ثابت بویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی، اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات، جلوگیری از خم کردن تنه، پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین به خصوص در حالت ایستاده، استانداردسازی محیط کار و خانه، کاهش وزن، تقویت ماهیچه های ستون فقرات، پرهیز از رانندگی طولانی مدت، پرهیز از تشک های نرم و حجیم و همچنین لزوم استفاده از بالش های مناسب زیر سر می باشد.

وی با اشاره به اهمیت استفاده از صندلی های طبی برای کاهش آسیب به مهره های کمر و ستون فقرات، اظهار کرد: قوس پایین ستون فقرات یا همان لومبار به سمت جلو تحدب دارد و از پنج مهره تشکیل شده است. این ناحیه وزن تنه را تحمل کرده و کمردرد بیشتر در این محل احساس می شود و از آنجایی که اکثر صندلی ها فاقد قسمت حمایت کننده برای این ناحیه ستون فقرات هستند، استفاده از پشتی طبی توصیه می شود.

این متخصص مغز و اعصاب به ارائه توصیه هایی برای کاهش آسیب ها پرداخت و گفت: هرچه فعالیت بدنی فرد بیشتر باشد احتمال کمردرد نیز کمتر می شود. همچنین ورزش هایی مثل پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری در بهبود کمردرد مفید هستند؛ چراکه سبب تقویت عضلات اطراف ستون فقرات و مفاصل و باعث تعادل و تناسب بدن می شوند.

وی به اهمیت تغذیه صحیح اشاره کرد و افزود: مصرف ویتامین ها و سیبوس جو، گندم، میوه های تازه و ماهی می تواند به کاهش کمردرد کمک کند. اصلاح سبک زندگی در پیشگیری و کاهش درد نقش بسیار مهمی دارد و ساده ترین راه ها شامل توجه به نکاتی ساده است؛ مانند اینکه هنگام ایستادن، راه رفتن و نشستن پشت فرد کاملاً راست باشد، هنگام ایستادن و راه رفتن بیشتر وزن خود را روی پاشنه ها قرار دهند و وزن خود را بطور مساوی روی هر دو پا تقسیم کنند. تا حد امکان از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنند.

عزیزی خاطرنشان کرد: بهتر است هنگام برداشتن اجسام بیشتر از زانو و عضلات قوی پا استفاده کنند. رعایت بهداشت خواب نیز در بهبود کمردرد موثر است. بنابراین خوابیدن روی شکم به هیچ عنوان مناسب نیست. حال