

## کمردردهای ساده را هم جدی بگیرید

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: فعالیت‌های ورزشی سبک در طول روز و افزایش توانایی عضلات از روش‌های موثر در جلوگیری و کاهش کمردرد است.



جام جم آنلاین: عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: فعالیت‌های ورزشی سبک در طول روز و افزایش توانایی عضلات از روش‌های موثر در جلوگیری و کاهش کمردرد است.

دکتر محمدرضا اعتمادی فرد در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به اینکه دردهای ناحیه کمر از شایع‌ترین دردهای عضلانی است، اظهار کرد: 50 تا 60 درصد از کمردردها در نتیجه قرار گرفتن بدن در موقعیت‌های نامناسب هنگام فعالیت‌های روزانه است.

وی با اشاره به اینکه قرار گرفتن بدن در موقعیت‌های نامناسب و غیراستاندارد از علل شایع ایجاد بیماری‌های اسکلتی و عضلانی در ناحیه کمر، گردن و شانه است، افزود: در محیط‌های کاری بهتر است از صندلی‌هایی که ستون فقرات را کاملا در حالت عمودی قرار می‌دهند استفاده شود و محیط‌های کاری متناسب با شرایط فیزیکی هر فرد طراحی شوند.

این متخصص ارتوپدی با بیان اینکه ارتفاع نامناسب میز یکی از دلایل ایجاد کمردرد است، گفت: هنگام نشستن آرنج دست باید در موازات لبه میز قرار گیرد. تغییر در وضعیت بدن مدتی پس از قرار گرفتن در یک حالت ثابت از نکات مهمی است که افراد باید به آن در حالت نشسته و یا ایستاده توجه داشته باشند.

دکتر اعتمادی فرد با اشاره به اینکه یک صندلی مناسب باید کاملا فرد را در حالت عمودی قرار دهد، خاطرنشان کرد: کفی نسبتا نرم صندلی و تناسب ارتفاع میز و صندلی به درمان ناراحتی‌های فرد در ناحیه کمر بسیار کمک می‌کند.

وی با اشاره به این که درمان‌های متفاوتی با توجه به نوع و شدت کمردرد به بیماران ارائه می‌شود، افزود: به افرادی که درد مختصری در ناحیه کمر دارند تغییر حالت در طول روز، انجام فعالیت‌های ورزشی و تقویت عضلات ناحیه شکم و عضلاتی که در پشت ستون فقرات قرار دارند توصیه می‌شود.

این متخصص ارتوپدی اضافه کرد: زمانی که کمردرد شدیدتر باشد استفاده از مسکن‌های ساده در دوره کوتاه مدت و در صورت حادتر شدن دردهای ناحیه کمر استراحت‌های دوره‌ای کوتاه مدت برای بیماران تجویز می‌شود.

وی عدم پیگیری درمان کمردردهای ساده ناشی از گرفتگی عضلات در طولانی مدت را از دلایل آسیب‌های جدی‌تر به بیماران دانست و گفت: آرتروز، ساییدگی بین مهره‌ها و دیسک کمر از جمله مواردیست که در صورت عدم توجه بیماران سبب ناتوانی فرد در انجام کارهای روزمره می‌شود.

دکتر اعتمادی فرد با اشاره به این که قرار گرفتن بدن در حالت عمودی هنگام نشستن روی صندلی فشار کمتری به ستون مهره می‌آورد، افزود: گرد نشدن ستون مهره‌ها و قائمه قرار گرفتن بدن فشار کمتری به عناصر نگهدارنده ستون مهره‌ها می‌آورد و تنها در رانندگی‌های طولانی مدت بهتر است که تکیه گاه صندلی در زاویه 100 درجه قرار گیرد.