

کمر درد زمینگیرتان نکند

شما که بیشتر ساعت‌های روز را در اداره می‌گذرانید، شما که ساعت‌ها بی‌حرکت پشت میز می‌نشینید، شما که اهل نرمش کردن نیستید چطور انتظار دارید هیچ وقت کمر درد را تجربه نکنید؟



جام جم آنلاین: شما که بیشتر ساعت‌های روز را در اداره می‌گذرانید، شما که ساعت‌ها بی‌حرکت پشت میز می‌نشینید، شما که اهل نرمش کردن نیستید چطور انتظار دارید هیچ وقت کمر درد را تجربه نکنید؟ این روزها کمر درد به شایع‌ترین درد عضلانی حتی در میان جوان‌ها تبدیل شده است شاید به این دلیل که شرایط زندگی مدرن و تبدیل شدن بیشتر مردم به کارمندی پشت میز نشین باعث شده، تحرک کمتری داشته باشند.

عجیب است که به نظر می‌رسد همه این عناصر دست به دست هم می‌دهند تا با هم رابطه‌ای مستقیم برقرار کنند و یکی دلیل دیگری شود مثلاً شما پشت میز می‌نشینید، چاق می‌شوید و کمر درد می‌گیرید و همین چاق شدن و کمر درد باعث می‌شود ساعت‌های بیشتری فقط پشت میز بنشینید و نتوانید تکان بخورید و همان پشت میز نشستن باعث چاق‌تر شدن و بیشتر شدن کمر دردتان می‌شود و.... نترسید! کمر درد یک حادثه ناگزیر نیست که به هیچ قیمتی نتوانید از چنگش فرار کنید و اتفاقاً راه‌های پیشگیرانه ساده‌ای وجود دارند که امکان بروز این درد عضلانی را کاهش می‌دهند. در این زمینه ایسنا با دکتر محمدرضا اعتمادی فرد گفت‌وگویی انجام داده که ما در ادامه آن را با تغییراتی می‌آوریم.

اداره، کمر دردزاست؟!

دکتر محمدرضا اعتمادی فرد، متخصص ارتوپدی می‌گوید: دلیل قرار گرفتن بدن در موقعیت‌های نامناسب و غیراستاندارد از علل شایع ایجاد بیماری‌های اسکلتی و عضلانی در ناحیه گردن و شانه است و 50 تا 60 درصد کمر دردها نیز به همین دلیل رخ می‌دهند.

درست نشستن در محیط کار دقیقاً به رابطه بین شما، صندلی که روی آن نشسته‌اید و میزی که پشتش هستید، بستگی دارد. به گفته این متخصص در محیط‌های کاری بهتر است از صندلی‌هایی که ستون فقرات را کاملاً در حالت عمودی نگه می‌دارند، استفاده شود و محیط‌های کاری متناسب با شرایط فیزیکی هر فرد طراحی شوند.

دکتر اعتمادی فرد می‌افزاید: 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 تکیه‌گاه صندلی در زاویه 100 درجه قرار گیرد.

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

او با بیان این‌که ارتفاع نامناسب میز یکی از دلایل ایجاد کمر درد است، اظهار می‌کند: هنگام نشستن، آرنج دست باید در موازات لبه میز قرار گیرد.

دکتر اعتمادی فرد می‌گوید: 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 یا ایستاده توجه داشته باشند.

او با اشاره به این‌که یک صندلی مناسب باید کاملاً فرد را در حالت عمودی قرار دهد، یادآوری می‌کند: کفی نسبتاً نرم صندلی و تناسب ارتفاع میز و صندلی به درمان ناراحتی‌های فرد در ناحیه کمر بسیار کمک می‌کند.

راه درمان کمر درد از شکمتان می‌گذرد

وی با اشاره به این‌که درمان‌های متفاوتی با توجه به نوع و شدت کمر درد به بیماران ارائه می‌شود، می‌افزاید: 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 پشت ستون فقرات قرار دارند توصیه می‌شود.

این متخصص ارتوپدی معتقد است: زمانی که کمر درد، شدیدتر باشد استفاده از مسکن‌های ساده در کوتاه‌مدت و در صورت حادث شدن دردهای ناحیه کمر استراحت‌های دوره‌ای کوتاه‌مدت برای بیماران تجویز می‌شود.

دردهای کوچک را جدی بگیرید

اگر کمردردی ساده داشته باشید جدی‌اش می‌گیرید؟ بیشتر مردم وقتی از شدت کمردرد به پزشک مراجعه می‌کنند که درد امان‌شان را بریده باشد در حالی که دکتر اعتمادی فرد هشدار می‌دهد: پیگیری نکردن درمان کمردردهای ساده ناشی از گرفتگی عضلات در طولانی مدت از دلایل آسیب‌های جدی‌تر به بیماران است و آرتروز، ساییدگی بین مهره‌ها و دیسک کمر از جمله مواردی به شمار می‌رود که در صورت بی‌توجهی بیماران سبب ناتوانی فرد در انجام کارهای روزمره می‌شود.