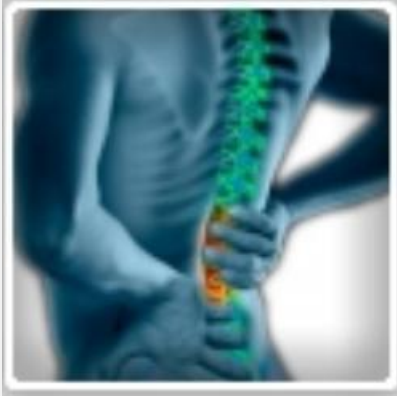


5 علت شایع کمردرد



ساختمان کمر عبارت است از: مهره ها، دیسک بین مهره ها، رباط های اطراف ستون فقرات و دیسک، نخاع، اعصاب، عضلات کمر، لگن و پوست پوشاننده کمر.

ساختمان کمر عبارت است از: مهره ها، دیسک بین مهره ها، رباط های اطراف ستون فقرات و دیسک، نخاع، اعصاب، عضلات کمر، لگن و پوست پوشاننده کمر.

ستون فقرات از چندین مهره تشکیل شده است. این مهره ها باعث حرکت می شوند. همچنین حفاظت از نخاع را بر عهده دارند.

نخاع شامل مجموعه ای از اعصاب است. این اعصاب از مغز تا پایین ستون فقرات کشیده شده اند.

دیسک ها مانند بالش در بین مهره ها می باشند. این دیسک ها، فشار را به حداقل ممکن می رسانند. قسمت مرکزی دیسک قابل پاره شدن می باشد و به همین دلیل می تواند موجب ناراحتی بافت عصبی و بروز سیاتیک گردد.

رباط ها یکی از قوی ترین بافت های نرم فیبری می باشند که استخوان ها را به هم می چسبانند. رباط ها باعث چسبندگی و ارتباط مهره ها به همدیگر و دیسک ها می شوند.

بسیاری از عضلات مربوط به خم شدن و چرخاندن کمر و حرکت دادن انتهای بدن، از طریق تاندون ها به ستون فقرات متصل می شوند.

کمر دارای وظایف متعددی می باشد، از جمله: حرکت بدن، حفاظت از بافت های بدن و حمایت از ساختمان بدن. هنگامی که ایستاده ایم، پایین کمر، وزن بدن را تحمل می کند. هنگامی که خم می شویم و یا کمر را می چرخانیم، پایین کمر در حال حرکت می باشد. پس صدمه به ساختار بدن (مانند ستون فقرات، عضلات، تاندون ها و رباط ها) را می توان از طرز ایستادن و حرکت فرد تشخیص داد

حفاظت از بافت نرم سیستم عصبی و نخاع و لگن و شکم یکی از عملکردهای اساسی کمر می باشد.

دلایل شایع کمردرد

1- فشار به کمر یا دررفتگی کمر

صدمه به رباط ها، تاندون ها و یا عضلات کمر موجب وارد آمدن فشار و یا دررفتگی کمر می گردد. دررفتگی کمر در اثر استفاده زیاد یا نادرست از کمر و یا حادثه اتفاق می افتد.

اگر درد کمر تا مدت سه ماه ادامه داشته باشد، مزمن نامیده می شود. این درد کمر غالباً در افراد 40 ساله دیده می شود، اما ممکن است در هر سنی واقع شود.

فشار کمر در اثر استرس و گرفتگی عضلات پایین کمر بوجود می آید.

تشخیص دررفتگی و فشار کمر توسط بررسی تاریخچه صدمه، محل درد و صدمه به سیستم عصبی مشخص می گردد. معمولاً عکسبرداری با اشعه ایکس، استخوان نابهنجار را مشخص می کند.

درمان این دررفتگی و فشار عبارت است از: استراحت کردن، درمان دارویی برای تخفیف درد و گرفتگی عضلات، گرم کردن محل درد و ماساژ. هنگامی که از شدت درد کاسته شد، می توان ورزش هایی برای تقویت عضلات کمر و شکم انجام داد.

استراحت طولانی در بستر و عدم فعالیت بدنی، خوب نیست، زیرا در این صورت کمردرد دیرتر بهبود می یابد.

2- تحریک عصبی

اعصاب ناحیه کمر، توسط برخی بیماری ها و یا تحمیل فشار به استخوان و یا بافت کمر آسیب می بینند. این ناراحتی اعصاب تا سطح پوست نیز کشیده می شود. دیسک کمری (radiculopathy). دست اندازی (تجاوز) استخوان و تورم اعصاب در نتیجه آلوده شدن به ویروس زونا بوجود می آیند.

دیسک کمر، کمر درد

3- دیسک های کمر (radiculopathy)

این درد باعث تخریب دیسک های بین مهره ها می گردد. به علت خراب شدن حلقه دور دیسک ها و جراحات ها و یا هر دوی این ها، تخریب دیسک اتفاق می افتد.

پارگی حلقه دور دیسک ها به نام سیاتیک خوانده می شود. درد سیاتیک در ناحیه کمر و باسن و پایین ساق پا است. سیاتیک با سوزن شدن و بی حسی همراه است. درد معمولا با حرکت کمر و حتی سرفه و عطسه کردن زیاد می شود. در موارد شدید، سیاتیک با بی اختیاری ادرار و مدفوع همراه است. درد سیاتیک معمولا یک طرف بدن می باشد (طرف راست یا چپ).

آسیب عصب را می توان از طریق الکترومیوگرام و NCV تشخیص داد. پارگی و فتق دیسک ها را به کمک MRI می توان تشخیص داد.

درمان شامل مصرف دارو برای کاهش درد و گرفتگی عضلات، تزریق کورتیزون اطراف نخاع، گرما دادن، ماساژ، صوت درمانی و استراحت کردن می باشد. اگر با این روش ها، بیمار بهبود نیافت، جراحی لازم است.

4- تجاوز استخوان

هر گونه شرایطی که منجر به حرکت یا رشد مهره های ستون فقرات شود، می تواند به نخاع و اعصاب فشار وارد کند. علل تجاوز استخوانی عصب نخاع عبارت است از: لغزش مهره ها روی هم، تنگی مجرای نخاع (فشار ریشه عصب یا نخاع توسط خار مهره یا بافت نرم در کانال نخاع) و باریک شدن مدخل نخاع که در اثر ورم مفاصل می باشد (عصب نخاع از این مدخل می گذرد و به تمامی بدن می رود). این دلایل باعث به وجود آمدن درد سیاتیک، درد در هنگام راه رفتن و درد در هنگام استراحت کردن می شود.

درمان این دردها نیز بسیار متفاوت می باشد و از استراحت کردن تا عمل جراحی برای برداشتن استخوانی که به بافت عصبی فشار وارد می کند، فرق می کند.

5- موقعیت استخوان و مفاصل

کمردرد در این حالت می تواند از زمان تولد یا در اثر فرسایش یا جراحی و یا ورم مفاصل (آرتریت) به وجود می آید.

خمیدگی غیر طبیعی ستون فقرات به یک طرف (اسکولیوز) و اسپینا بیفیدا در اثر وراثت و یا در اثر نقصان تولد ایجاد می شوند.

همانطور که بزرگ می شویم، مقدار آب و پروتئین موجود در غضروف تغییر می کنند. این تغییرات باعث ضعف و شکنندگی غضروف می گردد. دیسک ها و مفاصل دارای غضروف می باشند. این قسمت ها نیز در معرض فرسایش قرار دارند.

در اشخاص مسن، شکستگی کمر و استخوان خاجی به نام استئوپروز خوانده می شود. در افراد جوان نیز امکان استئوپروز وجود دارد، مانند موتور سوارانی که تصادف می کنند و یا بیماران مصروع.