



غلبه بر استرس های فیزیکی و روحی بهترین نحوه پیشگیری از کمردرد است

دکتر سید محسن سعادت جو در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: کمر درد بیماری بسیار شایعی در گروه های سنی میانسالی است که حتی ممکن است برخی افراد در گروه های سنی پایین تر نیز به آن مبتلا شوند.

یک عضوانجمن جامعه جراحان دست و ارتوپدی ایران با بیان اینکه «171# در اکثر موارد مهمترین علت کمردرد استرس های فیزیکی، استرس های محیط کار و استرس های روحی است»؛ تاکید کرد: «171# چنانچه این استرس ها تقلیل پیدا کند و کنترل شود کمردرد نیز کنترل خواهد شد»؛

دکتر سید محسن سعادت جو در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «171# کمر درد بیماری بسیار شایعی در گروه های سنی میانسالی است که حتی ممکن است برخی افراد در گروه های سنی پایین تر نیز به آن مبتلا شوند.

در اکثر موارد مهمترین علت کمردرد را ناشی از عوامل بدپوزیشن و استرس های محیط کار و یا استرس های محیط زندگی تلقی کرده اند که بهترین نحوه پیشگیری از بروز آن غلبه بر استرس های فیزیکی و یا استرس های محیط کار و استرس های روحی بوده و چنانچه این استرس ها تقلیل پیدا کند و کنترل شود کمردرد نیز کنترل خواهد شد»؛

وی درخصوص نقش ماساژدرمانی در بهبود کمردرد گفت: «171# حرکات صحیح ماساژ می تواند مواردی از کمردرد را که ناشی از اسپاسم عضلات یا اسپاسم ناحیه ستون فقرات است کاهش دهد.

گرمادرمانی نیز در کاهش کمردرد موثر است گرچه برخی معتقد به سرمادرمانی نیز هستند»؛

این فوق تخصص جراحی ترمیمی و میکروسکوپی دست و پا خاطرنشان کرد: «171# افراد سعی کنند از استرس های روحی و فیزیکی محیط کار و یا استرس هایی که به هنگام نشستن و برخاستن و رانندگی به آنها وارد می شود را کاهش دهند بنابراین باید گفت اصلاح شرایط روحی و روانی و فیزیکی فرد به هنگام خواب و بیداری و نشستن و برخاستن و راه رفتن یکی از موثرترین روش های کاهش کمر درد محسوب می شود.

اگر فردی سیگار استعمال می کند ترک سیگار به تقلیل کمردرد کمک خواهد کرد همچنین افرادی که مبتلا به افسردگی هستند با درمان افسردگی می توانند کمردرد را کنترل کنند»؛

وی افزود: «171# افراد از حرکات ناگهانی و شدید به صورت خم شدن یا چرخش کمر، بلند کردن اجسام سنگین و غیرمتعارف و از ایستادن در پوزیشن غیر صحیح و ممتد خودداری کنند و سطحی که به هنگام خواب و استراحت بر روی آن می خوابند سفت و غیر قابل ارتجاع باشد همچنین به هنگام رانندگی سعی کنند زاویه نشیمنگاه را با پشت بر روی زاویه 90 درجه نگه دارند.

با رعایت این موارد می توانیم بگوییم افراد در بسیاری از موارد حتی نیازی به درمان های پزشکی نخواهند داشت»؛