

کمردرد، بیماری نیست

درد پشت شایع‌ترین علت ناتوانی در افراد زیر 45 سال و دومین علت مراجعه به پزشک است. حدود 80 درصد مردم در طول زندگی خود کمردرد یا پشت درد را تجربه می‌کنند. ..



درد پشت شایع‌ترین علت ناتوانی در افراد زیر 45 سال و دومین علت مراجعه به پزشک است. حدود 80 درصد مردم در طول زندگی خود کمردرد یا پشت درد را تجربه می‌کنند.

ستون مهره‌ها از اجزای مختلف و متعددی تشکیل شده که هر یک از آنها ممکن است آسیب ببیند و سبب کمردرد شود. درد پشت در نتیجه فشار مکانیکی یا آسیب دیدن ستون مهره‌ها ایجاد می‌شود، ولی معمولاً از شدت آن کاسته می‌گردد، اما اگر کمردرد برای مدت طولانی باقی بماند یا شدید باشد، باید بررسی‌های دقیق‌تری صورت گیرد. از مهم‌ترین موارد می‌توان به کمردرد غیراختصاصی، بیرون‌زدگی دیسک، درد سیاتیک و آرتروز اشاره کرد. کمردرد غیراختصاصی:

درد کوتاه مدتی است که به طور کامل بهبود می‌یابد و علت دقیق آن نیز مشخص نمی‌شود. ممکن است به علت کشیده شدن رباطها یا بافت‌های نرم اطراف ستون مهره‌ها ایجاد شده باشد. بیرون زدن دیسک:

با بلند کردن اجسام سنگین، خم شدن یا چرخیدن ستون مهره‌ها ایجاد شده و درد شدیدی در پشت و شاید پاها بروز می‌کند و اگر دیسکی بیرون بزند، برای همیشه ضعیف‌تر از دیسک‌های سالم خواهد بود و باز هم می‌تواند سبب ایجاد درد شود. درد سیاتیک:

اگر بیرون‌زدگی دیسک روی اعصاب سیاتیک فشار وارد کند، دردی به نام درد سیاتیک ایجاد می‌شود که بهبودی آن نیاز به زمان بیشتری دارد و اگر علائمی مانند بی‌حسی در کشاله ران، ناتوانی در کنترل مثانه یا روده یا ضعف شدید پاها بروز کند، احتمالاً عصب، صدمه شدیدی دیده است و اگر درد به تدریج و در طول ماه‌ها ایجاد شده و بدون ارتباط با حرکت بر شدت آن اضافه شود و به ویژه اگر با مشکلات دیگری نظیر کاهش وزن همراه باشد، مشکل جدی‌تر است و باید بررسی‌های دقیقی انجام گیرد.

آرتروز کمري:

ارتباط مشخصی بین وجود تغییرات فرسایشی در مهره‌ها و کمردرد وجود ندارد، به عبارت دیگر تمام کسانی که دچار تغییرات فرسایشی هستند، مبتلا به کمردرد نمی‌شوند.

برخی افراد دچار کمردرد مزمن هستند و علت آن: آرتروز کمري، بیرون‌زدگی دیسک، حرکت اضافی مفاصل، تنگی مجرای نخاع و بیماری‌های دیگر مانند فیبرومیالژی (درد منتشر در بدن)، عفونت‌ها مثل سل و عفونت مهره‌ها در معتادان به مواد مخدر تزریقی، اسپوندیلیت انکیلوزان (نوعی بیماری التهابی که مردان جوان را گرفتار می‌کند و کمردرد با استراحت بیشتر و با حرکت کمتر می‌شود)، اختلالات استخوانی (مانند پوکي و نرمي استخوان)، تومورها و مشکلات شکمی و لگنی است. درمان:

1- ایستادن و نشستن صحیح، تنظیم ارتفاع میز و صندلی، استفاده از کفش مناسب، عدم استفاده از صندلی‌های راحتی و دسته‌دار کوتاه، کم کردن وزن، تقویت عضلات پشت و شکم، کوتاه کردن مدت رانندگی، استفاده از تشک نسبتاً سفت و قرار

دادن يك بالش در زیر سر و ...

2- فیزیوتراپی

3- تمرینات خاص ورزشی

4- داروهای مسکن و گاهی شل‌کننده عضلات، ضدتشنج، ضدافسردگی و داروهای تزریقی

5- جراحی