



با کمردرد چه باید کرد؟

اسپاسم یا گرفتگی عضلات کمر یکی از شایع‌ترین شکایاتی است که افراد را به مطب پزشکان می‌کشاند...

اسپاسم یا گرفتگی عضلات کمر یکی از شایع‌ترین شکایاتی است که افراد را به مطب پزشکان می‌کشاند. با دکتر حمید بهتاش، ارتوپد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره همین مشکل گفتگو کرده ایم. گاهی فقط با بلند کردن یک بار سنگین، کمرمان درد می‌گیرد. چرا؟ بله، بلند کردن نادرست یک بار سنگین یا حتی بلند کردن نادرست وزنه‌ی ورزشی می‌تواند به درد پشت منجر شود. البته گاهی اوقات علت واضحی هم برای این نوع دردها پیدا نمی‌شود.

این دردها در چه قسمت‌هایی از عضلات پشت‌مان ایجاد می‌شود؟

درد پشت ممکن است در هر قسمتی از ستون فقرات ایجاد شود، ولی بیشتر در قسمت تحتانی پشت دیده می‌شود. حدود یک درصد تمامی موارد کمردرد، ناشی از یک علت زمینه‌ای جدی نظیر شکستگی ستون فقرات به علت ضربه، فتق دیسک کمری، عفونت یا تومور ستون فقرات هستند. 99 درصد بقیه مربوط به فرسودگی روزانه می‌شوند. گاهی اوقات درست در زمان کشیدگی عضله یا پیچ خوردن رباط، شما متوجه درد می‌شوید. در سایر موارد ناراحتی به تدریج پدید می‌آید. شما ممکن است با ناراحتی از خواب برخیزید. صرف‌نظر از چگونگی شروع درد، معمولاً برای پزشک مشکل است که علت دقیق درد را مشخص سازد.

نشانه‌هایش چیست و چه طور می‌توانیم آن را تشخیص بدهیم؟

درد پشت و سفتی آن و همچنین سختی در حرکت از علایم کشیدگی عضلات پشت است. به همین دلیل هنگام مراجعه به پزشک، از شما در مورد مشکلات احتمالی ستون فقرات سوال خواهد شد و سپس معاینه بدنی صورت می‌پذیرد. اگر مدرکی باشد که پزشک را به مشکلات ستون فقرات مشکوک سازد، وی از وسایل تشخیص برای رد مشکلاتی نظیر فتق دیسک بهره خواهد برد.

اسپاسم یا کشیدگی پشت را باید چقدر جدی بگیریم؟

به هر حال، به هیچ‌وجه نمی‌توان ناراحتی که در اثر درد کمر ایجاد می‌شود را نادیده گرفت. در صورت داشتن کمردرد، انجام امور روزمره بسیار دردناک خواهند بود و درد شدید ممکن است شما را بی‌حرکت سازد. در بیشتر موارد، با استراحت کردن، مشکل کم‌رنگ می‌شود. متأسفانه عود حملات درد، یک قانون است تا یک استثناء، بنابراین در صورت مشاهده‌ی هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

درد شدید، تب، لرز، تعریق شبانه یا درد غیرمنتظره، دردی که به یکی از اندام‌های تحتانی انتشار می‌یابد و با ضعف در اندام تحتانی یا تغییرات عملکرد مثانه یا روده همراه است؛ دردی که به شدت فعالیت‌های روزانه شما را محدود کرده است؛ علایم و نشانه‌هایی که ظرف یک تا دو هفته بهبود نمی‌یابند.

تشخیص علت درد پشت اغلب آسان نیست، ولی ضروری است که مسایل جدی زمینه‌ای برطرف شوند. در حقیقت شناخت دقیق علت درد، رویکرد درمانی را تغییر نمی‌دهد.

این دردها را چه طور باید درمان کرد؟

90 درصد دردهای پشت با درمان یا بدون درمان، ظرف مدت 4 تا 6 هفته بهبود می‌یابند. در 10 درصد دیگر، درد مدت‌ش طولانی‌تر است و ظرف 6 تا 12 هفته یا بیشتر بهبود می‌یابد، مخصوصاً اگر ناشی از پیچ‌خوردگی رباط‌ها یا کشیدگی شدید عضلانی باشد. افراد دارای درد پشت و اندام تحتانی حتی به زمان بیشتری برای بهبود نیاز دارند، اما با گذشت زمان و انجام مراقبت‌های مناسب، علائم تخفیف می‌یابند.

چه مراقبت‌هایی لازم است؟

مراقبت‌های شخصی که شما می‌توانید در منزل انجام دهید، برای رهایی از درد مهم می‌باشند. استفاده از گرما یا سرما (نظیر حمام آب گرم، کمپرس گرم یا سرد) می‌تواند درد را تسکین دهد و عضلات ملتهب را آرام سازد. البته سرما بهتر است و از آن به دفعات مکرر استفاده کنید ولی هر بار بیش از 20 دقیقه طول نکشد تا از آسیب پوست جلوگیری شود.

از یخ پوشیده با کیسه نایلونی که آن را در پارچه یا حوله‌ای پیچیده‌اید، استفاده نمایید تا به پوست آسیبی نرسد. وضعیت پوست خود را هر 5 دقیقه بررسی کنید. در هنگام استفاده از یخ، پوست شما قرمز می‌گردد. هنگام شروع محو شدن قرمزی، یخ را از محل بردارید.

از بین رفتن قرمزی می‌تواند بیانگر سرمازدگی باشد، لذا بعد از قطع درد شدید (معمولا ظرف یک تا دو روز)، توسط چراغ گرم‌کننده مخصوص، محل را گرم کنید. گرما دادن را تا 20 دقیقه ادامه دهید.

از قرار دادن یخ یا وسیله گرم بر نقاطی از پوست که حس و گردش خون آن کاهش یافته است، خودداری نمایید. همچنین در صورت ابتلا به ناراحتی شدید قلبی از این روش‌ها اجتناب نمایید.

ناگفته نماند که تمرینات ورزشی یک روشی کلیدی برای بهبودی است. هر کاری که می‌توانید انجام دهید نظیر راه رفتن، دوچرخه‌سواری با دوچرخه ثابت، یا شنا. به همین دلیل با شدت کم فعالیت بدنی را آغاز کنید و به تدریج آن را افزایش دهید.

استراحت را هم توصیه می‌کنید؟

در گذشته پزشکان توصیه می‌کردند برای دو تا شش هفته در رختخواب استراحت نمایید، ولی در حال حاضر استراحت یک تا دو روزه توصیه می‌شود، آن هم در موارد شدید بیماری. استراحت طولانی مدت عموماً برای پشت مناسب نیست، زیرا قدرت و مقاومت بدن را کاهش می‌دهد.

داروها چقدر در کاهش این دردها اثر دارند؟

داروهای کاهنده درد که در دسترس عموم مردم می‌باشند و نیاز به نسخه ی پزشک ندارند، نظیر استامینوفن یا داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی نظیر ایبوپروفن یا آسپیرین می‌توانند در آرام ساختن درد کمک کنند. بسته به علت و میزان درد شما، ممکن است پزشک از داروهای ضد درد قوی‌تر و شل‌کننده‌های عضلانی استفاده نماید.

فیزیوتراپی هم موثر است؟

بله، در موارد مزمن تأثیر دارد. فیزیوتراپی ممکن است بعد از خلاصی از درد حاد برای برگرداندن آمادگی ستون فقرات، هماهنگی بین انقباض عضلانی و انعطاف‌پذیری صورت پذیرد. فعالیت‌های جسمی برای کشیدن و تقویت عضلات پشت احتمال مشکلات آتی را کم می‌کنند. برای بعضی‌ها فیزیوتراپی ممکن است حرارت درمانی و ماساژ ملایم را انجام دهد. گاهی استفاده از بریس‌ها، کرسی‌ها و کشش مکانیکی مفید است.

چه موقع کار به جراحی می‌کشد؟

جراحی برای کمتر از یک درصد موارد کم‌ر درد توصیه می‌شود. جراحی بیشتر برای درمان فتق دیسک که باعث بروز درد در اندام تحتانی به علت تحت فشار قرار دادن عصب می‌گردد، توصیه می‌شود. جراحی همچنین برای برداشتن فشار از روی نخاع کاربرد دارد.

در صورتی که تنگ شدگی ناشی از استخوان در ستون فقرات بر یک یا چند عصب فشار وارد سازد، نیز از جراحی استفاده می‌شود.