



درد کمر خود را تسکین دهید

کمردرد یکی از شایعترین دلایل مراجعه بیماران به پزشک و مصرف داروهای مسکن است. در آمریکا حدود ۸۰٪ مردم (از پیر تا جوان) حداقل یک بار در عمر خود کمر درد را تجربه کرده اند.

سلامت نیوز : کمردرد یکی از شایعترین دلایل مراجعه بیماران به پزشک و مصرف داروهای مسکن است. در آمریکا حدود ۸۰٪ مردم (از پیر تا جوان) حداقل یک بار در عمر خود کمر درد را تجربه کرده اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام نیوز ؛ کمردرد یکی از شایعترین دلایل مراجعه بیماران به پزشک و مصرف داروهای مسکن است. در آمریکا حدود ۸۰٪ مردم (از پیر تا جوان) حداقل یک بار در عمر خود کمر درد را تجربه کرده اند. در بعضی افراد این کمر دردها مکرر هستند و ممکن است حتی هرروز به سراغ آنها بیایند و در برخی افراد (مثلا جوانترها) ممکن است درد کمر بعد از یک فعالیت سنگین (مانند جابجایی بار) یا کشش کمر (مثلا بعد از خم شدن برای برداشتن یک خودکار) ایجاد شوند.

این دردها گاه ناتوان کننده هستند و بیمار حاضر است هرکاری بکند تا از شر این ناراحتی خلاص شود. در اینجا ما ۱۲ روش تسکین و بهبود این دردها را با هم مرور می کنیم:

۱- دوره استراحت کمتر

شاید این مورد خلاف انتظار به نظر برسد، اما تجربه نشان داده، افرادی که بیش از حد در رختخواب می مانند تا درد کمر آنها خوب شود، عملا روزهای بیشتر را با کمر درد درگیر خواهند بود. معمولا توصیه میشود تا ۳ روز استراحت نسبی برای موارد کمردرد حاد در نظر گرفته شود. بهتر است هرچه زودتر کار و فعالیت متعادل شروع شود تا درد کمر زودتر پایان یابد.

۲- فعالیت بودن

فعالیت صحیح معمولا به بدن کمک می کند تا وضع صحیح ایستاده خود را به دست آورد و کمتر دچار درد در ستون فقرات شود. بخاطر داشته باشید این فعالیت باید صحیح باشد و مثلا فعالیتی مانند کارهای باغبانی اصلا توصیه نمی شود. همچنین سعی کنید حرکاتی قبلا منجر به بروز کمر درد شده اند را تکرار نکنید.

۳- حفظ وضع صحیح بدن

ممکن است که درد شما بطور ناگهانی شروع شده باشد، اما بذر این درد معمولا بطور مخفیانه کاشته یم شود، با نشستن یا ایستادن در حالت غلط، فشار زیادی به فقرات وارد می شود. تنها یک خم شدن نا مناسب موقع مسواک زدن می تواند تا ۵۰٪ فشار وارده به فقرات کمری شما را افزایش دهد.

۴- با پزشک خود مشورت کنید

همه دردهای کمر از یک قماش نیستند. در بعضی افراد این درد بخاطر ضعف عضلات کمر است و در بعضی به خاطر سابقه یک ضربه و یا در بعضی بخاطر دیسک کمر و ... بنابراین یک قانون کلی برای درمان بیماران نداریم و درمان ویژه هر بیمار باید برای او طراحی شود. در پزشکی تاکید بر روی هر فرد خاص است و بنابراین هیچگاه نمی توان قوانین درمانی را به همه بیماران تعمیم داد.

۵- تقویت عضلات شکم

ضعف عضلات شکمی باعث بیشتر شدن فشار وارده به فقرات کمر می شود. بنابراین تقویت عضلات اطراف فقرات و عضلات شکمی می تواند نقش موثری در کاهش درد کمر داشته باشد.

۶- افزایش انعطاف بدنی

افزایش انعطاف بدنی می تواند به توزیع مناسب فشار در نقاط مختلف بدن کمک کند و از زحمت فقرات دردکشیده بکاهد. یک حرکت خوب این است که در لبه تخت بنشینید، یک پا را کاملا دراز کنید و کف پای دیگر را راحت روی زمین قرار دهید. سپس آرام بدن خود را روی پای دراز شده بکشید.

۷- استفاده از ارتوزها و محافظهای طبی

پشتیبانها و محافظهای فقرات که در انواع مختلف در بازار هستند می توانند در فشارهای زیاد به فقرات کمک کنند. اما دقت کنید که این ارتوزها نباید زیاد استفاده شوند، چون باعث تنبلی عضلات کمری شده و وضع را بدتر خواهند کرد.

۸- یخ و آتش

در حوادث ناگهانی بهتر است ابتدا محل التهاب یا تورم را سرد نگه دارید و بعد از ۱-۲ روز محل را گرم کنید. البته این روش برای تمام موارد قابل توصیه نیست. در عین حال بعضی پزشکان معتقدند این روش تاثیر چندانی در فرآیند بهبودی ندارد و حتی ممکن است در اثر گرما و سرمای کنترل نشده به پوست و عضلات صدمه وارد شود.

۹- وضع درست خوابیدن

شما حدود یک سوم عمر خود را خواب هستید، بنابراین وضع صحیح خواب می تواند تاثیر زیادی در سلامت فقرات و دستگاه اسکلتی شما داشته باشد. جای خواب نباید زیاد نرم یا زیاد سفت باشد. قوسهای طبیعی در کمر و گردن باید حفظ شوند.

افرادی که به پهلو می خوابند بهتر است بالش کوچکی را بین دو زانوی خود قرار دهند. / افرادی که به پشت می خوابند، بهتر است بالش کوچکی را زیر زانوهای خود بگذارند. / افرادی که به شکم (دمر) می خوابند، باعث ایجاد فشار شدید بر فقرات گردن و کمر خود می شوند.

۱۰- ترک سیگار

شاید به نظر نامربوط بیاید. اما سیگار کشیدن همانطور که می تواند به قلب و ریه شما آسیب بزند، می تواند بر عروق خونی تغذیه کننده بافت محافظ فقرات هم اثر گذاشته و باعث کاهش خونرسانی به عضلات و نسج نرم اطراف کمر شود. تحقیقات ثابت کرده است که سیگاریها به شدت در معض ابتلا به کمر درد هستند.

۱۱- حرف بزنید

در بسیاری موارد کمردرد در اثر مشکلات عصبی و استرسهای روزمره تشدید میشود. اگر احساس می کنید کمردرد شما ارتباطی با ناراحتی عصبی-روحي دارد، بهتر است با مشاور روانشناسی خود حرف بزنید. بسیاری از بیماریهای روان مانند افسردگی و اضطراب، خود را به صورت دردهای جسمی مانند کمردرد نشان می دهند.

۱۲- از روشهای ریلکسیشن (تن آرامی) استفاده کنید

ثابت شده است که روشهای تن آرامی مانند نفسهای عمیق و شمردن، تکنیکهای مدیتیشن و ریلکسیشن و کاهش استرس عضلات، می تواند در بیماران احساس بهتری ایجاد کند و از شدت در آنها بکاهد.

با بکار بستن این ۱۲ روش در کنار برخوردار بودن از مراقبتهای پزشکی-درمانی، می توانید کمردرد خود را تا حد زیادی کاهش داده و حتی از بین ببرید. شاید روشهای دیگری هم باشند که در این لیست به آنها اشاره نشده است. آیا شما روشهای دیگری برای کاهش درد کمر می شناسید؟ آیا تا بحال خودتان هم دچار کمردرد شده اید؟ نظرات و تجربیاتتان را با ما در میان بگذارید.