

## کمر درد ناخوانده

اگر ناگهان دچار گرفتگی کمر شده‌اید، مضطرب نشوید. مطمئن باشید شما تنها مورد مبتلا به این عارضه نیستید و دنیا به آخر نرسیده است. بیش از 90 درصد از ما کمردرد و گرفتگی ماهیچه‌های ناحیه کمر را دست‌کم یک بار در زندگی تجربه خواهیم کرد.



اگر ناگهان دچار گرفتگی کمر شده‌اید، مضطرب نشوید. مطمئن باشید شما تنها مورد مبتلا به این عارضه نیستید و دنیا به آخر نرسیده است. بیش از 90 درصد از ما کمردرد و گرفتگی ماهیچه‌های ناحیه کمر را دست‌کم یک بار در زندگی تجربه خواهیم کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سبب؛ گاهی فقط کافی است خم شوید تا بند کفشتان را ببندید یا خوارباری را که خریده‌اید از روی زمین بردارید تا همین کار بظاهر ساده سبب شود الیاف ماهیچه‌های این ناحیه از بدن کشیده شده یا دچار پارگی یا آسیب‌دیدگی جزئی شود.

خشکی و گرفتگی و نیز احساس درد صبحگاهی کمر ممکن است برای بسیاری از افراد درد چندان نامتعارفی نباشد؛ دردی که قاعدتا طی یکی دو هفته بهتر خواهد شد. برای خلاص شدن از شر این درد براحته می‌توانید از دوش آب‌گرم، کمپرس گرم یا حرکات کششی بسیار ملایم کمک بگیرید.

شاید شما هم بسیار شنیده باشید که برای خلاص شدن از شر این مشکل باید چند هفته استراحت کنید و دست به سیاه و سفید هم نزنید وگرنه این کمر، دیگر برایتان کمر بشو نیست. اما واقعیت چیز دیگری است. در مواردی که صرفا به دلیل کارهای عادی روزمره دچار گرفتگی عضلانی کمر می‌شوید باید به مدت 72 ساعت به کمرتان استراحت دهید.

پس از آن می‌توانید آرام‌آرام فعالیت‌های سبک روزانه را آغاز کنید و البته در این حال باید با کمرتان مدارا کنید. پس از طی دوره نقاهت و رسیدن به شرایط مطلوب، دیگر باید راست و درست بایستید و بنشینید. این نخستین کاری است که می‌تواند از بروز مجدد چنین کمردردهایی پیشگیری کند. بعلاوه باید به ورزش‌هایی بپردازید که ماهیچه‌های ناحیه شکم و کمر را تقویت می‌کند. تا می‌توانید چنین ورزش‌هایی را در برنامه ورزشی خود بگنجانید. آسیب‌های ماهیچه‌ای کمر اغلب زمانی رخ می‌دهند که بخصوص ماهیچه‌های شکمی ضعیف هستند و کمر شما باید برای راست نگهداشتن بدنتان بار بیش از حدی را تحمل کند.

برای پیشگیری از بروز این دردها در آینده، به گذشته نگاهی بیندازید. فعالیت‌های گوناگون جسمانی‌تان، بخصوص فعالیت‌های روزمره را مرور کنید و ببینید عموماً کدامیک از آنها سبب بروز ناراحتی در ناحیه کمرتان شده است. مثلاً اگر با کامپیوتر سروکار دارید، حتماً وضع نشستن خود را پشت میز کامپیوتر بررسی کنید و در صورت لزوم از امکانات ارگونومتری استفاده کنید یا شاید وضع بدنتان هنگام خواب نامناسب است.

خوابیدن روی شکم بدترین حالت خوابیدن است و به کمر فشار بسیار زیادی وارد می‌کند. در عوض می‌توانید عادت خوابیدن خود را تغییر دهید. درست است که ترک عادت دشوار است اما در این مورد خاص موجب رفع مرض یا پیشگیری از آن است. بهتر است به پشت بخوابید و بالش‌های زیر زانوهای خود قرار دهید یا به پهلو بخوابید و بالشی بین زانوهایتان بگذارید.

اگر این گرفتگی و درد به این راحتی‌ها دست از سرتان برنمی‌دارد، ممکن است ناشی از دیسک کمر باشد. یعنی ممکن است بالشتک‌های نرم بین مهره‌های استخوانی کمرتان به مرور منقبض و سفت شده باشند. این مشکل را می‌توان با فیزیوتراپی زیر نظر متخصص رفع کرد. البته باید به خاطر داشته باشید بهبود سبک زندگی می‌تواند کمک حال مناسبی باشد.

اما از اینها گذشته، برخی کمردردها می‌توانند نگران‌کننده باشند. اگر دردی در ناحیه کمر احساس می‌کنید که به پاهایتان سرایت می‌کند یا اگر سبب ضعف یا سستی و کرختی می‌شود حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. این دردها را هرگز به حال خود رها نکنید.