



35 تا 55 سالگی، شایع‌ترین سنین ابتلا به کمردرد

عوامل مکانیکی عامل 90 درصد بروز کمردرد هستند، در حالی که تنها 10 درصد کمردردها با علت التهابی بروز می‌کنند.

عوامل مکانیکی عامل 90 درصد بروز کمردرد هستند، در حالی که تنها 10 درصد کمردردها با علت التهابی بروز می‌کنند. دردهای ناحیه کمر به دلیل وجود عوامل مکانیکی در 90 درصد موارد و عوامل التهابی در 10 درصد موارد بروز می‌کند که در سنین 35 تا 55 سالگی شیوع بیشتری دارد. شیوع کمردرد در افرادی که ورزش‌های مناسب داشته باشند کمتر از افرادیست که ورزش نمی‌کنند علت این امر را احتمالاً در رابطه با قوی‌تر شدن عضلات در رابطه با ورزش می‌دانند. طبق اعلام پزشکان بخش روماتولوژی مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره) برخی عوامل شغلی مانند نامناسب بودن وضعیت نشستن (صندلی)، ایستادن، راه رفتن، کارکردن، نامناسب بودن وضعیت خوابیدن در بروز کمردرد تاثیر گذارند. کمردردهای با عامل التهابی با انجام فعالیت و حرکت بهتر می‌شود در حالی که با استراحت شدت درد بیشتر خواهد شد. این امر در کمردردهای با عامل مکانیکی کاملاً برعکس است به نحوی که با حرکت و فعالیت بیشتر شده و به دنبال استراحت کاهش می‌یابند. تشخیص کمردرد به صورت عکسبرداری با انجام رادیوگرافی با اشعه X ممکن می‌شود که به صورت خوابیده، ایستاده و دینامیک انجام می‌گیرد و MRI به علت حساسیت بالا و نداشتن عوارض جانبی در صورت نیاز، در تشخیص فتق‌های دیسکی کاربرد دارد. به طور کلی نوع درمان در هر فرد بسته به مرحله بیماری، شدت علائم و زمینه روحی فرق می‌کند. کمردردهای حاد کوتاه مدت هستند و در 90 تا 80 درصد موارد با کاهش فعالیت فیزیکی و یا استراحت، دارودرمانی خوب می‌شوند و تنها در 3 تا 1 درصد موارد نیاز به جراحی دارند.