



عوارض افزایش گودی کمر

خیلی‌ها از گودی کمر شکایت می‌کنند و می‌گویند این وضع، هزاران درد و مشکل دیگر را برایشان ایجاد کرده است غافل از این‌که گودی کمر به خودی خود، مشکل‌ساز نیست...

خیلی‌ها از گودی کمر شکایت می‌کنند و می‌گویند این وضع، هزاران درد و مشکل دیگر را برایشان ایجاد کرده است غافل از این‌که گودی کمر به خودی خود، مشکل‌ساز نیست و ستون فقرات هر انسان سالمی به صورت طبیعی باید چنین حالتی داشته باشد. پس چه اتفاقی می‌افتد که بعضی‌ها با دردهای مواجه می‌شوند و گودی کمر را عامل بروز درد و بیماری‌های اسکلتی-عضلانی، می‌دانند؟

جام جم سرا: دکتر محمدرضا امیدظهور در پاسخ به این پرسش جام‌جم می‌گوید: گودی کمر به صورت طبیعی باید وجود داشته باشد و آنچه می‌تواند مشکل‌ساز شود، افزایش بیش از حد گودی کمر است که طی آن، انحناي کمر بیش از میزان طبیعی‌اش می‌شود. بنابراین نباید فراموش کنیم کاهش یا افزایش غیرطبیعی انحناي ستون فقرات، هم می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری باشد و هم خودش ممکن است زمینه‌ساز بروز بیماری و ناراحتی شود و به همین دلیل به پیگیری و رسیدگی نیاز دارد.

به گفته این پزشک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، زمانی که گودی کمر افزایش پیدا می‌کند، مرکز ثقل بدن هم تغییر خواهد کرد که این وضع به بروز مشکلات متعددی برای فرد منجر خواهد شد.

دردهای افزایش گودی کمر

بعضی‌ها فکر می‌کنند کمردرد یا مشکلات مختلفی که در ناحیه کمر ایجاد می‌شود، تنها عوارضی است که بر اثر افزایش گودی کمر رخ می‌دهد. دکتر امیدظهور اما درباره عوارض ناشی از این مشکل می‌گوید: غیر از دردهایی که در ناحیه کمر اتفاق می‌افتد، افزایش گودی کمر می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات دیگری مانند قوز کمر و در نتیجه افزایش فرورفتگی ستون فقرات گردنی و آسیب این اندام‌ها نیز بشود.

علاوه بر این به گفته این متخصص طب فیزیکی، گودی بیش از حد کمر، دردهایی در ناحیه جلوی زانو‌ها و پنجه‌های پا نیز ایجاد خواهد کرد و به دلیل نبود توازن در تقسیم وزن، استخوان لگن را هم تحت فشار قرار خواهد داد.

علل گودی کمر

دکتر امیدظهور با اشاره به این‌که گودی بیش از حد کمر، یکی از شایع‌ترین اختلالات انحناي ستون فقرات است، یادآور می‌شود: علل متعدد و متفاوتی از جمله عوامل ارثی و افزایش وزن می‌تواند در بروز این مشکل موثر باشد، اما یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز گودی کمر که البته براحتی هم قابل پیشگیری خواهد بود، استفاده از کفش‌های پاشنه بلند و غیراستاندارد است.

وی می‌افزاید: کوتاهی عضلات ناحیه پشت پا، ضعف عضلات شکمی، چرخش لگن، استفاده از کفش‌های غیراستاندارد و چاقی بویژه بزرگی و چاقی‌های شکمی نیز موجب افزایش گودی کمر می‌شود.

این پزشک متخصص با اشاره به بیماری‌های مادرزادی موثر در این مورد توضیح می‌دهد: بعضی از بیماری‌های مادرزادی هم در این زمینه نقش دارد و می‌تواند باعث افزایش گودی کمر شود. به عنوان نمونه، دررفتگی مادرزادی لگن یا جابه‌جایی ستون مهره‌ها به سمت جلو که می‌تواند مادرزادی باشد یا حتی ممکن است به دلایل دیگر اتفاق بیفتد نیز در افزایش گودی کمر موثر خواهد بود. پوکی استخوان هم به گفته این متخصص طب فیزیکی، در مراحل اولیه از جمله عوامل موثر در ایجاد گودی کمر به حساب می‌آید.

گودی کمر قابل پیشگیری است یا نه؟

افزایش گودی کمر مشکل شایعی است که خیلی‌ها را درگیر می‌کند و برای همین هم بسیاری از افراد، هرگونه دردی را در ناحیه پشت و کمر به این وضع ربط می‌دهند و به دنبال پیدا کردن روشی برای درمان آن هستند. البته خیلی‌ها تصور می‌کنند گودی کمر قابل درمان نیست و اعتقاد دارند کاری از دست کسی برای بهبود آن برنمی‌آید. در صورتی که متخصصان می‌گویند با استفاده از روش‌های موثری می‌توان از بروز این مشکل پیشگیری کرد یا آن را تا حد قابل‌توجهی بهبود بخشید.

دکتر امیدظهور با اشاره به این‌که در بسیاری از موارد، گودی کمر به علت چرخش لگن اتفاق می‌افتد، توضیح می‌دهد: در این وضع با استفاده از حرکات اصلاحی خاصی می‌توان شدت این مشکل را کاهش داد. همچنین همان‌طور که گفته شد، یکی از علل موثر در بروز گودی بیش از حد کمر، ضعف عضلانی است. بنابراین با توجه به عضله‌ای که دچار این مشکل شده است، باید ورزش‌ها و تمرینات مناسبی را انتخاب کرد تا گودی کمر بهبود یابد.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی یادآور می‌شود: استفاده از کفش‌های مناسب و همین‌طور توجه به شیوه‌های صحیح نشستن و ایستادن نیز به پیشگیری از افزایش گودی کمر کمک زیادی می‌کند.

وی در این باره توصیه می‌کند: هنگام نشستن باید از صندلی‌های مناسب استفاده کنید که پشتی و ارتفاعش قابل تنظیم باشد و همچنین خوب است برای حمایت بیشتر کمر، بالش کوچکی را پشت صندلی قرار دهید تا قوس طبیعی کمر حفظ شود.

کسانی که چاق هستند یا اضافه وزن دارند نیز باید مراقب باشند، چون همان‌طور که گفته شد چاقی یکی از عوامل موثر در افزایش گودی کمر است. بر همین اساس، دکتر امیدظهور می‌گوید: کسانی که دچار این مشکل هستند باید وزنشان را کاهش دهند و با استفاده از حرکات ورزشی مناسب، عضلاتشان را تقویت کنند.

علاوه بر این موارد، به توصیه پزشکان و متخصصان، افرادی که با این مشکل روبه‌رو شده‌اند باید برای تشخیص دقیق و انتخاب روش درمانی و ورزش‌های متناسب با شرایطشان به پزشک مراجعه کنند تا با تشخیص به‌موقع، اقدامات درمانی موثر هم انجام شود.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت