



کمردرد؛ آشنا ولی ناشناخته

درد کمر از آن دست دردهایی است که می‌تواند بسیار شدید و ناتوان‌کننده یا کم و قابل تحمل باشد. با این حال کمردرد یکی از شایع‌ترین دردهایی است که درصد زیادی از افراد، در هر سنی ممکن است آن را تجربه کنند.

درد کمر از آن دست دردهایی است که می‌تواند بسیار شدید و ناتوان‌کننده یا کم و قابل تحمل باشد. با این حال کمردرد یکی از شایع‌ترین دردهایی است که درصد زیادی از افراد، در هر سنی ممکن است آن را تجربه کنند. **جام جم سرا: اما نکته بسیار مهم اینجاست که باورهای اشتباه زیادی در ابتلا به درد کمر وجود دارد که اصلاح آنها در پیشگیری و درمان این نوع درد آزاردهنده بسیار موثر است.**

معمولا دردهای ناگهانی و شدید در ناحیه کمر ناشی از انجام حرکات نامناسب یا کشیدگی بیش از حد ستون فقرات است. البته این نوع از کمردرد معمولا موقت است، اما نباید کم‌اهمیت شمرده شود. از سوی دیگر بسیاری از کمردردها ناشی از قرار گرفتن در وضع‌های غلط چون نشستن‌های اشتباه، خم‌شدن‌های مکرر و طولانی و برداشتن اجسام سنگین به روش‌های اشتباه از روی زمین بازمی‌گردد. گاهی نیز کمردرد آن‌قدر حاد می‌شود که بیش از یک ماه ادامه می‌یابد و فعالیت‌های معمول و روزانه فرد را بشدت محدود می‌کند.

دکتر بهروز توانا، متخصص طب فیزیکی و عضو هیات علمی دانشگاه در گفت‌وگو با جام‌جم درباره اصول پیشگیری از کمردرد می‌گوید: شیوه درست زندگی کردن از جمله نشستن، بلند شدن و خوابیدن در پیشگیری از بروز کمردرد بسیار موثر است. همچنین نباید کارهایی را انجام داد که بار اضافی به کمر وارد کند. بعلاوه تقویت عضلات کمر و ستون فقرات نیز با توجه به سن و سال و شرایط عمومی بدن بسیار اهمیت دارد. نکته مهم دیگر آن که باید از مسائل استرس‌زا تا حد امکان دوری کرد، زیرا بدون شک استرس می‌تواند از عوامل ایجاد و تشدید کمردرد باشد.

صاف بنشینید

آیا می‌دانید خمیده نشستن یا راه رفتن برای سلامت کمر، بسیار مضر است؟ دکتر توانا پاسخ می‌دهد: صاف نشستن، فشار غیرقرینه بر مهره‌های کمر را کم می‌کند. به بیان دیگر وقتی پشت میز یا فرمان ماشین می‌نشینیم و به کمرمان زاویه می‌دهیم مهره‌های انتهایی کمرمان فشار بیشتری را تحمل می‌کند که تداوم چنین وضعی به بروز کمردرد منجر می‌شود.

این متخصص طب فیزیکی می‌افزاید: پشت میزنشینی، اصول خود را دارد یعنی حالت بدن باید در حالت عمودی پشت میز قرار بگیرد و خمیدگی به جلو یا عقب نداشته باشد. بعلاوه هر دو ساعت یکبار باید از پشت میز بلند شد و به مدت پنج دقیقه قدم زد. البته این فاصله زمانی برای افرادی که وزن بالا و شکم‌های بزرگ دارند، باردار هستند یا از مشکلات ژنتیک استخوانی رنج می‌برند باید کوتاه‌تر باشد، یعنی پس از گذشت یک ساعت، پنج دقیقه راه بروند.

روش بلند کردن اجسام را بیاموزید

شاید این‌که بلند کردن اجسام سنگین را به طور کلی منع کنیم، توصیه قابل اجرایی در زندگی هیچ‌کدام از ما نباشد، اما باید روش صحیح برداشتن اجسام را از روی زمین یاد گرفت تا از بروز کمردرد جلوگیری کرد.

دکتر توانا در این باره می‌گوید: همه افراد باید عادت کنند که بنشینند و اجسام را در حالتی که زیاد از بدنشان فاصله نداشته باشد از روی زمین بردارند. به خاطر داشته باشید هنگام برداشتن جسمی از روی زمین اگر زانوهای خم شود 75 برابر بیشتر از حالت نشسته به مهره‌های کمر فشار وارد می‌شود. به بیان دیگر، سنگینی بار به روش بلند کردن آن از زمین اهمیت دارد.

استراحت، دواي درد کمر

این باور کاملا درست است که هیچ درمانی موثرتر از استراحت یعنی دراز کشیدن در رختخواب برای رفع کمردرد موثر نیست. دکتر توانا با تأیید این مساله می‌گوید: استراحت کردن یعنی فرصت دادن به کمر برای ترمیم آسیب‌های به‌وجود آمده ناشی از فشار وارده به مهره‌های کمر. بویژه استراحت در حالت دراز کشیده برای رفع دردهای ناشی از گرفتگی و ضعف عضلات کمر بسیار مفید است.

به طور مثال وقتی پیش از گرم شدن بدن، ورزش می‌کنید عضلات کمرتان دچار کشیدگی و درد می‌شود. در چنین حالتی، گرم کردن موضع و استراحت کردن، به عضلات کمر فرصت می‌دهد از حالت کشیدگی خارج شود.

این متخصص می‌افزاید: البته گاهی عضله و تاندون‌های ناحیه کمر دچار آسیب و پارگی‌های میکروسکوپی می‌شود که در این صورت به درمان‌های تکمیلی و استراحت طولانی‌تری یعنی بیش از یک هفته نیاز است.

تشک‌تان سفت نباشد

بسیاری افراد تصور می‌کنند خوابیدن روی تشک سفت و حتی روی زمین برای جلوگیری از کمردرد خوب است. در حالی که این یک باور غلط است.

به گفته دکتر توانا، تشک نه باید خیلی سفت باشد و نه بسیار نرم. در واقع تشکی برای پیشگیری از کمردرد مناسب است که گودی نداشته باشد. از میان انواع تشک، نوع پنبه‌ای برای کمر بسیار خوب است. به خاطر داشته باشید که نحوه خوابیدن در پیشگیری از کمردرد بیش از نوع تشک اهمیت دارد یعنی خوابیدن روی شکم می‌تواند از علل بروز کمردرد باشد، اما خوابیدن به پهلو، مناسب‌ترین شیوه محسوب می‌شود.

وزن بیشتر، کمردرد بیشتر

این یک باور درست است که وزن متناسب، مانع بروز درد کمر می‌شود و برعکس، چاقی به ناحیه کمر فشار وارد می‌آورد. به بیان دیگر، افرادی که چاق هستند یا تحرک ندارند، بیشتر دچار کمردرد می‌شوند.

دکتر توانا نیز با تأیید این موضوع می‌گوید: نه فقط افراد دارای اضافه وزن زیاد، بیشتر کمردرد می‌گیرند بلکه افراد بسیار لاغر نیز که به ضعف عضلات کمر مبتلا هستند در معرض کمردرد قرار دارند.

به همین دلیل بر انجام ورزش‌های درجا که به تقویت عضلات کمک می‌کند، بسیار تأکید می‌شود. این نوع ورزش‌ها عضلات پشت و شکم را نیز تقویت می‌کند و مانع بروز بسیاری از انواع کمردرد می‌شود.

پراسترس‌ها بیشتر کمردرد می‌گیرند

بررسی‌ها نشان داده است که داشتن مشاغل پراسترس، از عوامل موثر در بروز کمردرد تلقی می‌شود.

البته دکتر توانا تأکید می‌کند: این که صرفاً استرس را عامل کمردرد بدانیم، با انجام معاینات و بررسی‌های تخصصی باید مورد تأیید قرار بگیرد. یعنی گاهی فردی از مشکلات ساختاری استخوانی و عضلانی رنج می‌برد و دردکمرش ناشی از این عوامل است. ولی در صورتی که عوامل و مشکلات جسمی در بروز کمر درد نقش نداشته باشد و شخص تحت استرس‌های مکرر باشد، می‌توان ریشه کمردرد را در عوامل اضطرابی جستجو کرد.

طب سوزنی، درمانی موثر

بسیاری از پزشکان برای درمان دردکمر، طب سوزنی را توصیه می‌کنند. البته بهره‌گیری از این روش درمانی مکمل باید از سوی افراد متخصص و در مراکز درمانی معتبر صورت بگیرد.

دکتر توانا نیز در این باره توضیح می‌دهد: اگر متخصص طب سوزنی بتواند با بهره‌گیری از توانایی‌اش، محل‌های عبور اعصاب تحریک شده کمر را تشخیص و تحت درمان با سوزن‌های مخصوص قرار دهد، شاهد کاهش محسوس دردکمر در بیمار خواهیم بود. ولی باید در نظر داشت اگر دردکمر ناشی از ضایعه دیسک کمری باشد، درمانی جز جراحی نخواهد داشت.

پونه شیرازی / گروه سلامت