

همه ما حداقل یک بار درد کمر را در طول زندگی تجربه کرده ایم که عامل بالقوه وجود این شرایط به طور عمده مکان های کاری می باشد. عوارض استخوانی و مفصلی ناشی از کار و تغییر شکل وضعیت طبیعی بدن از زمان های قدیم شناخته شده اند. شغل و کار ضمن این که زندگی افراد را تامین می کند برای سلامت او نیز خطراتی را ممکن به بار آورد. تکرار مداوم حرکات یکنواخت باعث می شود که بدن حالتی را که در موقع انجام دادن این حرکات به خود می گیرد حفظ نماید، در نتیجه از حالت طبیعی خود خارج شده و وضع غیرعادی به خود بگیرد که ممکن است باعث درد عضلات مربوطه گردد.

کمر جزئی از سیستم پیچیده ستون مهره ها است و اجزای آن عبارتند از:

۱. ستون مهره ها: ۳۳ استخوان (مهره) دارد. ۲۴ استخوان بالایی بوسیله دیسک هایی که نقش بالشتک دارند، از هم جدا می شود. این استخوان ها توسط ۱۱۸ مفصل بهم متصل می گردند.
۲. نخاع: نخاع در واقع طنابی از اعصاب است که ۴۵ سانتیمتر طول و ۵/۲ سانتیمتر ضخامت دارد. تمام فعالیت هایی که پایین تر از سطح گردن اتفاق می افتد، تحت هدایت نخاع است.
۳. اعصاب: ۳۱ جفت عصب از نخاع خارج می شود. این اعصاب اطلاعات را از مغز به سایر قسمت های بدن منتقل می کند.
۴. در این منطقه ۴۰۰ ماهیچه وجود دارد که باعث حرکت در تمامی جهات می گردند.

عوامل بروز کمردرد:

❖ کمردردهای مکانیکی:

شامل آن دسته از بیماری هایی هستند که در اثر و با واسطه یک عامل مکانیکی مانند ضربه، حرکات فیزیکی نامناسب، کم بودن قوام عضلات و یا فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری و در اثر بد قرار گرفتن وضع بدن در حالت نشسته و ایستاده ایجاد می گردند. این دسته از بیماری ها ۹۰٪ از علل کمردرد را تشکیل می دهند و نکته جالب اینکه به راحتی قابل پیشگیری هستند که عوامل بروز آن ها در زیر آمده است.

۱- قرار گرفتن در وضعیت های نامناسب

۲- کاهش تحرک

۳- عدم بهبود کامل بعد از یک حمله کمر درد ناشی از

اسپاسم عضلانی

۴- استرس ناشی از کار

۵- چاقی

❖ علل غیر مکانیکی:

۱- بیماریهای التهابی: آرتريت روماتوئید

۲- بیماریهای عفونی

۳- تومورها

۴- بیماریهای متابولیکی: پوکی استخوان

کار سنگین و مداوم در یک وضعیت ثابت برای ستون فقرات بسیار مضر است. به خصوص در مشاغل صنعتی که نیروی زیادی برای انجام کار صرف می گردد، بهتر است زمانی هر چند کوتاه به استراحت جهت تجدید قوا اختصاص داده شود، تا از آسیب های ناشی از کار سنگین بر ستون فقرات کاسته شود

نکاتی که بیشتر به نفع علل طبی کمردرد هستند عبارتند از:

۱- سن بالای ۵۴ سال، بخصوص در بیماریهای غیر التهابی و بیماریانی که سابقه ای از عوامل مکانیکی را ذکر نمی کنند.

۲- کمردردهای شبانه که با استراحت نیز بهبود می یابند.
۳- وجود علائم و نشانه های کمردرد مانند: تب، تعریق، کاهش وزن، ضعف و خستگی مزمن که با کنترل درد نیز بیمار احساس سلامتی نمی کند. در بسیاری از موارد به رغم معاینه فیزیکی دقیق و انجام آزمایشات مختلف، علت مشخصی برای کمردرد پیدا نمی شود. در چنین مواردی با در نظر گرفتن عوامل روانی که باعث پیدایش و یا تشدید کمردرد می شوند باید با یک روانپزشک و یا روانشناس مشورت کرد.

پیشگیری:

پیشگیری از صدمات ناحیه کمر به مراتب آسانتر از معالجه آنهاست.

امروزه اکثر متخصصان معتقدند ورزش هایی مثل پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری ممکن است در بهبود کمردرد مفید باشد زیرا این روش ها باعث تقویت عضلات اطراف ستون فقرات و مفاصل و باعث تعادل و تناسب بدن می شوند. امروزه ما به جای پیاده روی یا دوچرخه سواری از اتومبیل استفاده می کنیم. بنابراین ممکن است عضلات پاهایمان ضعیف شده و عملکرد قلب و ریه نیز به طور موثر کاهش می یابد. با ورزش می توان عضلات را تقویت کرد و فشار وارد بر ستون فقرات را کاهش داد و مفاصل را متحرک نگه داشت. علاوه بر این با ورزش عملکرد قلب و ریه نیز بهبود می یابد.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

تمرین های بدنی برای پیشگیری از کمردرد

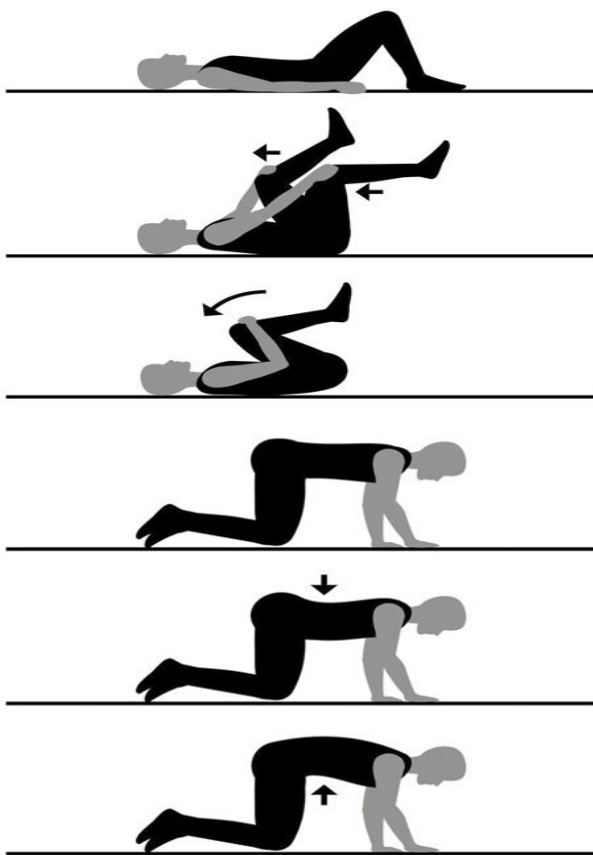
با
کمردرد
خدا حافظی
کنید



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

مرداد ماه ۱۳۹۵



تمرین های پر خطری که باید از آن ها اجتناب کرد:

۱) لمس انگشتان پا در حالت خم شده این ورزش به منظور کشش عضلات همسترینگ (عضلات پشت ران) طراحی شده است. این حالت باعث فشار آمدن به مهره ها و زانوها می شود. ۲) برخاستن از حالت خوابیده به حالت نشسته در حالی که با دست ها روی گردن یا سر فشار می آید. این حالت باعث فشار آمدن بر روی گردن و قسمت بالایی ستون فقرات می شود. ۳) چرخش گردن به صورت دایره کامل این ورزش باعث فشار آمدن گردن به (قسمت بالایی ستون فقرات) می شود (می توان چرخاندن گردن به صورت نیم دایره را جایگزین کرد).

تمرین های بدنی برای پیشگیری از کمردرد:

تمرین های بدنی که به شرح آن ها می پردازیم برای حفظ قوای عضلانی و کمک به هرچه فعال تر بودن شما طراحی شده اند. اگر به ورزش کردن عادت ندارید، اول برنامه را به آرامی شروع کنید. تعداد این تمرین ها را هنگامی که بدنتان آمادگی لازم را پیدا کرد اضافه کنید. در شروع، هر تمرینی را پنج بار تکرار و بعد پنج تا پنج تا اضافه کنید. اگر در انجام تمرین خاصی، درد و ناراحتی احساس می کنید، آن را انجام ندهید و تمرین های پیشنهاد شده دیگر را انجام ندهید. از وزنه استفاده نکنید. تمرین ها را منظم انجام دهید. تمرین های سبک و منظم بسیار با ارزش تر از تمرین های سنگینی است که بعد از یک هفته کاملا کنار گذاشته شود.

۱) مانند شکل به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید و کنار یکدیگر قرار دهید. حال آن ها را به سمت راست و چپ حرکت دهید. ۲) در همان حالت قبل، باسن را بالا و پایین ببرید. ۳) به پشت بخوابید و زانوها را به سمت قفسه سینه بکشید. ۴) به پشت بخوابید و زانو ها را خم کنید. با سفت کردن عضلات شکم، پشت خود را صاف کنید. بعد سر و شانه ها را از زمین بلند کنید و دست ها را به زانو برسانید. به آرامی سر جای اول برگردید و ماهیچه ها را شل کنید. ۵) به شکم بخوابید. با زانوی صاف کل اندام تحتانی را به نوبت بلند کنید. ۶) به شکم بخوابید. ساعد را روی زمین قرار دهید و سر و شانه ها را بالا ببرید. ۷) به پشت بخوابید. روزانه به مدت ده دقیقه صاف بخوابید تا بدنتان کاملا کشیده شود.

در افراد چاق، کاهش وزن، اولین و مهم ترین اقدام در درمان کمردرد می باشد.