

# کمر درد



درد پشت شکایت شایعی است که هر فرد حد اقل یکبار در طول زندگی خود آنرا تجربه می کند.

اگرچه این درد ممکن است به سمت خطر ناک بودن نرود ولی ممکن است طول کشنده و ناتوان کننده باشد .

## درد کمر ( Back Pain )

شایعترین علت درد کمر گرفتگی عضلات است . یک حرکت ناگهانی و نادرست در کمر می تواند باعث ایجاد گرفتگی شدید عضلات کمر شود . گرفتگی عضلات کمر می تواند باعث درد شدید ناحیه کمر شود.

گرفتگی عضلانی می تواند در پی خم شدن یا چرخش ناگهانی ایجاد شود وحتی این اتفاق در پی یک عطسه و سرفه ساده نیز می تواند رخ دهد و یا در حالی که برای پوشیدن کفش خود خم می شوید ویا برای نگاه کردن به سمت دیگر می چرخید ایجاد شود. گرفتگی عضلات همچنین در اثر بلند کردن ناصحیح یک شیء سنگین می تواند رخ دهد.

همینطور کمر درد طول کشنده می تواند در پی تصادفاتی که در آن کمر آسیب می بیند ایجاد شود.

## پیشگیری (Prevention)

بهترین راه پیشگیری از کمر درد تمرینات منظم عضلات پشت است . تمرینات منظم کششی و قدرتی عضلات پشت حد اقل ۲-۳ بار در هفته توصیه می شود.

روش دیگر برای پیشگیری از درد کمر و پا استفاده صحیح از کمر و پشت در هنگام کار و در خانه است . عادت کردن به وضعیت صاف در هنگام ایستادن و نشستن بسیار مهم است.

باید سعی کنید پشت خود را خم نکنید. در هنگام بلند کردن اشیا ، پوشیدن کفش ، شلوار و جوراب ، به جای کمر زانوها و مفصل لگن را خم کنید.



کاهش وزن و پیشگیری از تصادفات در پیشگیری از کمر درد موثر است.

## فواید ورزش (Benefits of Exercising)

تمرینات ورزشی عضلات کمر برای ۱۵ دقیقه در روز و برای سه روز در هفته سه فایده اصلی دارد:

- ۱- عضلا پشت و کمر، گردن و شانه ها را تقویت می کند و این باعث کاهش احتمال آسیب ها به کمر می شود.
- ۲- باعث انعطاف پذیری کمر می شود و محدوده حرکات و تحمل آن را بیشتر می کند.
- ۳- باعث شل شدن و کاهش درد می شود.

## نکات مهم در مورد ورزش (Exercise Tips)

قبل از اینکه یک برنامه ورزشی برای کمر را شروع کنید با پزشکتان مشورت کنید. مخصوصا اگر سابقه آسیب و تاریخچه مشکلات کمر داشته باشید.

کشش را به آرامی انجام دهید و از انجام حرکتهای ناگهانی پرهیز کنید. به کشش عضلات خود توجه کنید و تا حدی این کشش را ادامه دهید که احساس ناراحتی نداشته باشید و برای ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید و سپس به حالت اول خود برگردانید. در هنگام ورزش بصورت عمیق و آهسته نفس بکشید.

هرگز تاحدی کشش را انجام ندهید که برای تان ناراحت کننده باشد. تا حدی که یک فشار خفیف احساس کنید. احساس فشار باید بعد از حفظ این وضعیت رفع شود و اگر این اتفاق نیافتد کمی رها کنید تا مقدار فشاری که برای شما قابل تحمل باشد را پیدا کنید. هر حرکت را ۵ بار تکرار کنید تا آن موقعی که پزشکتان اجازه افزایش تعداد این حرکات را به شما بدهد.

در شروع تمرینات ورزشی انتظار کمی ناراحتی را داشته باشید و نگه داشتن در وضعیت کشیده را از ۲ ثانیه شروع و کم کم این زمان را افزایش دهید تا براحتهی بتوانید پنج ثانیه نگه دارید. تعداد تکرار حرکات را از ۲-۳ بار شروع کنید تا به دفعات بیشتر برسید. مراحل زیر در تمرینات کششی باید مد نظر باشد.

- به آرامی تاحدی که یک احساس خفیف فشار در عضلات ایجاد شود کشش ایجاد کنید
- این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید
- به آرامی به وضعیت اولیه برگردانید
- به مدت ۲ ثانیه عضله را شل کنید
- ۳-۵ بار این حرکت را تکرار کنید

اگر در حین ورزش احساس سرکیجه پیدا کردید ورزش را قطع کنید و بنشینید و یا دراز بکشید



ورزش را منظم انجام دهید. به توصیه های پزشک و یا مراقب بهداشتی خود گوش کنید این توصیه ها ممکن است شامل طول مدت مکث در حالت کشش و تعداد تکرار حرکات و تعداد روزهایی که در هفته باید حرکات انجام شود باشد.