



Alameda Alliance for Health

درد کمر

چگونگی مراقبت و پیشگیری از درد کمر



ما در (Alliance) Alameda Alliance for Health حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. شما با استفاده از این راهنما یاد می‌گیرید که چگونه از درد کمر مراقبت کنید و از آن پیشگیری کنید. با پزشک خود همکاری کنید تا بفهمید که بهترین درمان برای شما چیست.

درد کمر مشکلی بسیار شایع است. دلیل درد کمر اغلب حرکت اشتباه یا استفاده بیش از حد است.

درد کمر می‌تواند به صورت درد مستمر و خفیف یا درد ناگهانی و شدید باشد. این درد می‌تواند به صورت حاد (کوتاه مدت) یا مزمن (بلند مدت) باشد.

- درد کمر حاد می‌تواند چند روز تا چند هفته به طول بینجامد. دلیل آن می‌تواند افتادن یا برداشتن اجسام خیلی سنگین باشد. این نوع درد اغلب به خودی خود بدون درمان بهتر می‌شود.

- درد کمر مزمن بیش از 3 ماه طول می‌کشد. این نوع درد از نظر شایع بودن بسیار کمتر از نوع حاد است. اغلب دردهای کمر از نوع مزمن، بدون جراحی درمان می‌شوند.

مراقبت از خود

برای اینکه سریع خوب شوید هنگامی که در ابتدا احساس درد کردید اقدامات مناسب را انجام دهید.

- تنها در چند روز اول فعالیتی را که موجب ناراحتی شما شده است انجام ندهید. در تخت‌خواب نمانید.
- ماندن در تخت‌خواب بیش از 1 یا 2 روز می‌تواند درد را بدتر کند.
- روی محل درد را گرم کنید یا یخ بگذارید. هر دو می‌تواند کمک کند.
- در صورت نیاز از مسکن‌های بدون نسخه استفاده کنید (ایبوپروفن، استامینوفن، ناپروکسن).
- در صورتی که حالتان بهتر شد به آرامی بعد از چند روز اول فعالیت عادی خود را شروع کنید. پزشک یا فیزیوتراپیست شما می‌تواند به شما کمک کنند.

زمان دریافت کمک

در صورتی که علائم زیر را دارید فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

- تغییرات در ادرار یا مدفوع.
- دردی که بیش از 4 هفته طول کشیده است.
- تب یا لرز.
- اخیراً در بیمارستان بستری شده‌اید.
- سابقه سرطان، سل یا دیالیز برای بیماری کلیوی مرحله آخر.
- درد ناشی از ضربه شدید، افتادن یا جراحی.
- ضعف، احساس بی‌حسی یا از دست رفتن حرکت دست‌ها یا پاها.
- کاهش وزن ناخواسته.
- دردی که به پایین پاهای شما زیر زانو کشیده می‌شود.



درمان

پزشک شما یا دیگر اعضای کادر درمان می‌توانند به شما در مدیریت درد شما کمک کنند.

- | | |
|--|--|
| • درمان شامل این موارد می‌شود: | • برای موارد زیر، پزشکتان ممکن است شما را ارجاع دهد: |
| • بريس كمر برای تقویت کمر شما. | • دستکاری ستون فقرات (اعمال فشار به |
| • کیسه یخ/گرم. | مفصل‌ها برای تسکین درد). متخصص ممکن |
| • مشاوره برای یاد گرفتن روش‌هایی جهت فهمیدن و مدیریت دردتان. | است پزشک مفصل، پزشک استخوان درمانی |
| • فیزیوتراپی با تمرین‌های کششی و تقویتی. | یا فیزیوتراپیست باشد. |
| • کشش برای کشیدن ستون فقرات با استفاده از دست یا ابزار. | • طب سوزنی (استفاده از سوزن‌های نازک |
| | برای تسکین درد). |

پزشک شما در صورت نیاز ممکن است برای کمک به تسکین درد کمرتان، دارو تجویز کند. برای دردهایی که تسکین نمی‌یابند، پزشکتان شاید دیگر درمان‌ها مثل تزریق یا جراحی را پیشنهاد دهد.

برخی افراد مبتلا به درد کمر همچنین شاید لازم باشد که شغل خود را تغییر دهند، درباره شغل خود دوباره آموزش ببینند یا به کار درمانی نیاز داشته باشند.



می‌توانید از درد کمر پیشگیری کنید

- می‌توانید با انجام کارهایی از کمر خود مراقبت کنید تا به درد کمر مبتلا نشوید.
- هنگام ایستادن و راه رفتن، به حالت درست توجه کنید. به مدت طولانی در یک وضعیت قرار نگیرید.
- از دستورالعمل‌های ایمنی محل کار پیروی کنید و هر گونه مشکل را گزارش دهید.
- به میزان کافی کلسیم و ویتامین D مصرف کنید تا استخوان‌های شما قوی بمانند و از پوکی استخوان (استخوان‌های ضعیف) پیشگیری کنید.
- اجسام را درست بلند کنید - اجسام را با پاهایتان بلند کنید نه کمرتان.
- وزنی سالم داشته باشید یا به وزنی سالم برسید تا فشار را از روی کمرتان بردارید.
- کمرتان را قوی کنید. بیشتر روزهای هفته 30 دقیقه در روز فعالیت داشته باشید.
- حداقل دوباره در هفته تمرین‌ها و کشش‌های مخصوص کمر را انجام دهید.

بایدها و نبایدهای مرتبط با کمر:

رانندگی



با فاصله از فرمان رانندگی نکنید. صندلی خودروی خود را به جلو بیاورید تا جایی که زانوهای شما خم شود و بالاتر از لگن شما قرار بگیرد. اگر باید برای مدتی طولانی رانندگی می‌کنید از حوله‌ای لوله شده یا بالش به عنوان تکیه‌گاه بخش پایین کمرتان استفاده کنید.

نشستن



صندلی که استفاده می‌کنید به اندازه کافی کوتاه باشد تا هر دو پا را روی کف زمین بگذارید و زانوهایتان بالاتر از باسن شما باشند. برای نشستن، خود را رها نکنید یا به جلو قوز نکنید. اگر باید برای مدت طولانی بنشینید به صورت مداوم استراحت کنید و بایستید و قدم بزنید.

بلند کردن



خوب

خوب



بد

بد

برای حرکت دادن یا برداشتن اجسام بسیار سنگین کمک بگیرید. برای برداشتن اجسام زانوهای خود را خم کنید و نه کمرتان را. هنگام برداشتن اجسام به جلو خم نشوید یا نچرخید. اجسام را تنها تا قفسه سینه بلند کنید و نزدیک به بدن خود نگه دارید.

خوابیدن



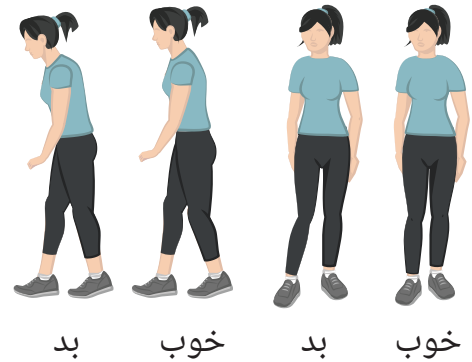
خوب



بد

تشک محکم برای کمر شما خوب است. به طرفین بخوابید در حالی که زانوهای شما خم شده است یا روی کمر خود بخوابید و بالشی زیر زانوهای خود بگذارید تا زانوهای شما خم شوند.

ایستادن و راه رفتن



بد

خوب

بد

خوب

برای مدت طولانی در یک موقعیت قرار نگیرید. اگر باید برای کار کردن بایستید سعی کنید یک پا را هر بار روی زیرپایی قرار دهید. با حالت مناسب راه بروید. کفش پاشنه بلند نپوشید. هنگام راه رفتن کفشهایی با کف لایه دار بپوشید.