

# علل کمردرد چیست؟



کمردرد یکی از شایع ترین مشکلاتی است که انسان همواره با آن مواجه بوده است. حدود سه چهارم مردم در طی عمر خود حداقل یک بار دچار کمردرد

می شوند. زندگی ماشینی و عدم تحرک بدنی یکی از عواملی است که باعث ابتلا به کمردرد می شود.

کمردرد ممکن است حاد یا مزمن باشد. کمردرد حاد معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول می کشد. کمردرد مزمن برای طولانی مدت ادامه می یابد و حتی در مواردی ممکن است تمام طول عمر فرد ادامه یابد.

## عوامل فیزیولوژیکی کمردرد

علل زیادی برای ایجاد درد کمردرد وجود دارد که برای درمان مناسب بایستی منشأ درد شناخته شود. کمردرد از قسمت های مختلفی تشکیل شده است. استخوان های ناحیه کمردرد یا ستون مهره ها شامل ۳۳ مهره است. بین دو مهره کنار هم، فضای دیسک وجود دارد که مانند یک بالشک، ضربات را می گیرد. هر دیسک شامل یک قسمت محیطی، مشابه تایر است و یک قسمت مرکزی ژله ای دارد. مهره و دیسک به همراه یکدیگر یک تونل حفاظتی درست می کنند که نخاع و ریشه های عصبی را در برمی گیرند که این اعصاب از سوراخ های بین مهره ای خارج می شوند و به قسمت های مختلف بدن می رسند.

کمردرد همچنین دارای عضلات، رباط ها، تاندون ها و عروق می باشد.

عضلات، نسوج رشته ای هستند که باعث حرکت بدن می شوند. رباط ها شامل الیاف مویی انعطاف پذیری هستند که استخوان ها را به یکدیگر می چسبانند و تاندون ها مسوول اتصال عضلات با استخوان ها هستند. عروق خونی مسوول تغذیه رسانی هستند. کمردرد ممکن است ناشی از آسیب هر کدام از این قسمت ها باشد. آسیب به نسوج نرم یعنی عضلات، تاندون و رباط باعث کشیدگی یا پارگی می شود. ولی آسیب به استخوان، اعصاب یا عروق جدی تر تلقی می شود. همچنین پارگی یا شکاف در لایه خارجی دیسک اجازه می دهد که قسمت مرکزی به بیرون زده شود و درد یا التهاب ایجاد کند.

## علل کمردرد

ایستادن برای دوره های طولانی مدت یا نشستن غیر صحیح ممکن است کمردرد ایجاد نماید. بعضی از ورزش ها نیز ممکن است باعث آسیب کمردرد شوند.

کمردرد اغلب با بلند کردن اجسام سنگین، خم شدن یا چرخیدن یا وضعیت های نادرست بدن به وجود می آید. ممکن است یک ضایعه در کمردرد وجود داشته باشد، ولی تا زمانی که یک حرکت پرفشار باعث تشدید آن نشود مشخص نگردد.

علل ناشایع ولی وخیم کمردرد عبارتند از عفونت ها، تومور یا شکستگی ها. در این موارد، اغلب درد شدید و حتی در موقع استراحت و خواب نیز ادامه دارد و در مواردی همراه با تب و کاهش وزن و یا بیماری های زمینه ای مثل پوکی استخوان است.

بیمار بایستی درد را مورد توجه قرار دهد و در مواردی که درد ادامه می یابد به پزشک مراجعه نماید.

بعضی از مواردی که به طور شایع باعث درد کمردرد می شوند عبارتند از:

**کشیدگی یا پارگی:** به دنبال یک سقوط ناگهانی، تصادف

اتومبیل یا آسیب ورزشی ممکن است اتفاق بیفتد، حتی در مواردی با بلند کردن یک جسم خیلی سنگین. در این موارد رباط ها، تاندون ها یا عضلات ممکن است بیش از حد کشیده یا پاره شوند. التهاب نسجی باعث ایجاد درد، حساسیت به لمس و خشکی می شود که به دنبال بی حرکتی مثلاً موقع بیدار شدن از خواب شدیدتر است.

**چاقی:** ستون مهره مسوول حمل قسمت زیادی از وزن بدن

است. وزن زیاد باعث ایجاد فشار و استرس بر کمردرد به خصوص قسمت پایین کمردرد می شود. علاوه بر این چاقی باعث تشدید مواردی چون پوکی استخوان، ساییدگی مفصل و سایر بیماری های موجود در ستون مهره نیز می تواند شود.

**افزایش سن:** باعث ضخامت رباط ها و کم آب شدن دیسک

می شود. این تغییرات می تواند باعث اختلالاتی شود که فشار بر اعصاب ستون مهره وارد کند و علائمی چون درد، بی حسی یا ضعف ایجاد نماید. بیماری استحالته ای دیسک بین مهره ای، مثالی از تغییرات وابسته به سن در ستون مهره است.

به مرور زمان ممکن است دیسک ساختمان و عملکرد طبیعی خود را از دست بدهد. سایش و پارگی در قسمت محیطی دیسک می تواند باعث بیرون زدگی دیسک و درد شود. در مواردی با وجود پارگی دیسک، آزاد شدن مواد شیمیایی باعث تحریک ریشه عصبی و درد در سرتاسر پا می شود.

# مرکز بهداری شمالغرب

بیمارستان شهید عارفیان

گروه هدف: مراجعین

## کمر درد



بازبینی شده توسط پروایزر آموزش

بهار سال ۱۳۹۸

شماره پمفلت: ۳۱۰ / SELF

دارید(مطابق تصویر).

- درست در جلوی شیء بایستید و خیلی از آن فاصله نگیرید.
- فاصله بین پاهایتان به اندازه طول شانه‌های‌تان باشد.
- به جای خم شدن، بنشینید و شیء را بلند کنید یا بر زمین بگذارید (مطابق تصویر).
- همیشه برای جابه‌جا کردن اشیای بسیار سنگین از دیگران کمک بگیرید.

### ورزش و کمر درد

- ❖ ورزش می‌تواند موجب بهبود کمر درد شود، اما به شرطی که به صورت درست انجام شود. البته برخی از ورزش‌ها می‌توانند کمر درد را بدتر کنند.
- ❖ قبل از آغاز هر گونه فعالیت ورزشی بهتر است با پزشک خود مشورت کنید و توصیه‌های زیر را برای ورزش پس از بهبود کمر درد به کار برید:
- ❖ ورزش‌هایی که صدمه ی کمتری دارند مانند شنا، راهپیمایی و دوچرخه سواری معمولاً برای کمر درد بهترند.
- ❖ اگر گرفتگی عضلات دارید، حمام گرم قبل از ورزش کمک کننده است.
- ❖ لباس گشاد و راحت بپوشید و کفش ورزشی مناسب استفاده کنید.
- ❖ هر ورزشی که موجب درد می‌شود باید متوقف شود.
- ❖ از انجام ورزش‌های شکم، چرخش لگن، رساندن دست به نوک پا و هر گونه ورزشی که موجب خم شدن کمر به سمت عقب می‌شود خودداری کنید. فوتبال، والیبال و ورزش‌هایی از این قبیل ممنوع است.

### مراجعه به پزشک

در صورت وجود هر یک از علائم زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کرد:

- دردی که به شدت زیاد شود.
- دردی که باعث اختلال در فعالیت‌های روزمره گردد.
- مشاهده علائم بالینی شدید، ضعف یا بی‌حسی در ناحیه پاها، اختلال در کنترل ادرار و مدفوع.

### پیشگیری از آسیب کمر

بلند کردن یا برداشتن اشیاء، حتی چیزهای سبک، در صورتی که به شیوه مناسب انجام نشود، می‌تواند باعث آسیب و درد کمر شود. برای پیشگیری از آسیب دیدن کمر هنگام بلند کردن اشیاء، به توصیه ای زیر عمل کنید:



- پیش از حمل یا بلند کردن بارهای سنگین، مدتی عضلات پاها و پشت خود را ورزش دهید و بکشید.
- سعی نکنید اشیای سنگین را با عجله بلند کنید. برای انجام کاری که می‌خواهید انجام دهید وقت بگذارید.
- برای برداشتن اشیایی که بالاتر از سطح شانه‌های شما قرار دارند، از چهارپایه یا نردبان استفاده کنید.
- در هنگام بلند کردن شیء، آن را نزدیک به خودتان نگه