

با کمر درد چه کنیم؟

تقریباً همه ی افراد ، کم و بیش در نقاطی از کمر خود احساس درد دارند. اغلب ما هنگام انجام فعالیت هایی نظیر نصب دستگاه تهویه، جابجا کردن جعبه های بزرگ و بلند کردن کودکان، کمردرد خود را جدی نمی گیریم. ما به این مسئله توجه نداریم که کمردردها در نتیجه صدماتی است که با رفتارهای روزانه ما تشدید می شود. اکثر ما هنگام ایستادن، نشستن و خم شدن ، وضعیت های نامناسبی در بدن خود ایجاد می کنیم. ما هنگام بلند کردن اشیاء به جای خم کردن زانو، کمر خود را خم می کنیم. انجام کارهایی که برای سلامتی ما مضر است و پدر و مادر ما را از آن منع می کردند، بعد از سالها موجب می شود کمردرد ما شروع شود. وارد آمدن فشار زیاد به عضلات کمر و به اصطلاح رگ به رگ شدن رباط های کمری که نگه دارنده مهره ها هستند باعث کمردرد می شود. عضلات کمر برای مقابله با این فشار دچار گرفتگی و انقباض می شوند تا بتوانند کمر را از صدمه بیشتر محافظت کنند و این حالت ، خود باعث تشدید درد کمر است. در واقع این سیکل درد، سفتی و انقباض عضلانی درمان نمی شود مگر این که شما فعالیت خود را کم کنید ، به کمر خود استراحت دهید و به تدریج از عضلات خود استفاده نمایید.

در گذشته ، پزشکان استراحت طولانی مدت در بستر را توصیه می کردند اما اکنون به این نتیجه رسیده اند که استراحت بیش از حد باعث طولانی شدن درمان کمردرد است. این مسئله در مورد رگ به رگ شدن عضلات هم صدق می کند. به همین دلیل امروزه شما کمتر مشاهده می کنید که از گردن بندهای مخصوص درد گردن استفاده شود.

در حال حاضر کمردردهای شدید، حداکثر با چند روز استراحت و پس از آن با شروع فعالیت های سبک و کشش آرام عضلات درمان می شوند، این طریقه درمان باعث افزایش قدرت خم شدن بدن و توان حرکت خواهد شد.

سایر علل کمردرد در بروز آرتروز و فتق دیسک کمر (غضروف بین مهره ها) مشاهده می شود. فتق دیسک در بین عوامل کمردرد شیوع کمتری دارد ولی بهتر شناخته شده است. دیسک بین مهره ها ، فضای نرمی را بین مهره ها ایجاد می کند، گاه این دیسک متورم شده و به اعصاب ناحیه فشار وارد می آورد. اغلب اعصابی که از ران و بازو می گذرند تحت فشار قرار گرفته و گاه بی حسی، ضعف و مشکلاتی در کنترل ادرار ایجاد می کنند.

فتق دیسک مانند سایر علل کمردرد، خود به خود بر طرف می شود و اغلب نیازی به عمل جراحی نیست. در حقیقت سی درصد مردم مبتلا به فتق دیسک هستند و هرگز برایشان مشکل جدی ایجاد نمی شود.

درمان

برای برطرف کردن کمردرد، به پشت بخوابید، یک بالش زیر زانوهایتان قرار دهید. (در حالی که زانوهایتان را جمع کرده اید). این طریقه خوابیدن فشار را از کمر شما بر می دارد. درمان اصلی همه کمردردها کم کردن فعالیت است. البته این کاهش فعالیت همان طور که قبلاً گفته شد فقط برای چند روز پیشنهاد می شود و پس از آن با نرمش های مخصوص پایین کمر و «عضله چهار سر ران» می توان کمردرد را درمان کرد.

در اولین روزها برای کاهش التهاب می توان از یخ در موضع درد استفاده کرد و بعد از چند روز می توانید از گرمای موضعی کمک بگیرید تا انقباض مقاوم عضلات را برطرف کنید. همچنین داروهای ضد التهاب مثل ایبوبروفن، کتو پروفن و ناپروکسن در بر طرف کردن درد و التهاب مؤثر هستند. اگر یک دارو اثر نکرد، نوع دیگری از دارو را مصرف کنید؛ زیرا افراد مختلف

نسبت به داروها عکس العمل متفاوتی دارند. به خاطر داشته باشید که داروهای ضد التهاب را حتماً همراه غذا میل کنید تا باعث ایجاد زخم معده شما نشوند.

داروهای جدید و گران قیمت «ویوکس» و «سلیرکس» بهتر از داروهای قدیمی عمل نمی کنند ولی تحریکات معده در آنها کمتر است و به طور کلی برای درمان دردهای طولانی مدت و در افرادی با سابقه زخم معده مصرف می شوند.

استامینوفن نمی تواند کمک به رفع التهاب کند. ولی می تواند درد را بر طرف سازد. هم چنین بر روی معده نیز اثری ندارد. استامینوفن بی خطرترین دارو در درمان های طولانی مدت است ولی نباید بیش از ۲ تا ۳ هزار میلی گرم در روز مصرف شود؛ زیرا مصرف زیاد دارو، کبد را تحت تأثیر قرار می دهد. داروهای شل کننده عضلات توصیه نمی شوند؛ زیرا بر کاهش درد کمر تأثیری ندارند.

آیا نیازی به گرفتن عکس هست؟

اکثر مردم سؤال می کنند آیا عکس برداری معمولی یا «ام. آر. آی» لزومی دارد؟ باید گفت همه کمردردها نیاز به عکس برداری ندارند. در مواردی که مشکوک به صدمات استخوانی مثل صدمه به مهره ها در اثر ضربه، پوکی استخوان یا سرطان هستید عکس برداری می تواند مفید باشد. ولی عکس ها بافت های نرم عضله و رباط ها و دیسک ها را نشان می دهند.

زمانی که تصمیم به جراحی داریم و یا در تشخیص علت دردهای بهبود ناپذیر، انجام «ام. آر. آی» توصیه می شود. انجام ام. آر. آی برای فتق های دیسک ضروری نیست؛ زیرا درمان را تغییر خواهد داد.

درمان در زمانی که کمردرد بهبود نمی یابد

جابجا کردن ستون فقرات، طب سوزنی، یوگا، ماساژ درمانی و تزریق استروئید اپیدورال (کمری) بستگی به نوع درد کمر دارد. ماساژ درمانی در مواردی که علت کمردرد ناشناخته است مؤثر می باشد. بعضی از پزشکان با برگرداندن مهره ها و جابجا کردن آن موافق نیستند؛ زیرا معتقدند استخوان های کمر توسط عضلات حمایت می شوند و اگر درمانی صورت می گیرد باید روی عضلات انجام شود.

اگر کمردردی دارید که بعد از هفته ها درمان نشده است به پزشک خود مراجعه کنید. اگر ضعف یا سستی در بازو یا ران خود احساس می کنید آن را جدی بگیرید.

یوگا تمرین کنید

بعضی از پزشکان معتقدند یوگا بهترین درمان دردهای مزمن کمر است؛ زیرا حالت مناسب را در بدن ایجاد می کند و با تنفس مناسب، کشش و فشار روی عضله را کم می کند. خیلی از بیمارانی که از درمانهای دیگر نتیجه نگرفته اند می گویند یوگا در درمان آنها مؤثر بوده است. بعد از بهبود کمردرد، تمرینات نرمشی را ادامه دهید، وزن خود را کم کنید و به اصلاح حالت و کشش عضلات اهمیت دهید. نرمش عضلات مربوط به شکم را انجام دهید تا از کمردردهای آینده پیشگیری شود.

اگر در قسمت بالای کمر خود احساس ناراحتی می کنید، تمرینات خم شدن به سمت پایین و تمرینات نرمشی شانه ها را انجام دهید (شانه ها را به طرف یکدیگر کشیده و چند ثانیه نگه دارید سپس بر عکس عمل کنید).

بهترین تمرین برای اصلاح حالت کمر این است که با فاصله ۳۰ سانتیمتر از دیوار و در مقابل آن تکیه دهید شکم خود را به داخل بکشید، سینه را بیرون دهید بعد از چسباندن کمر به دیوار، سر، شانه ها و پشت و لگن همه در یک ردیف قرار می گیرند و به این طریق گودی کمر از بین می رود. این حالت شبیه حالت ایستادن سربازان است. صدها سال قبل این طور گفته می شد که سربازان می توانند ساعت ها بدون احساس کمردرد روی پا بایستند مشروط به اینکه حالت ایستادن آنها درست باشد. آیا شما طور دیگری فکر می کنید؟ البته همه پدر و مادرها به نحوه صحیح ایستادن و نشستن فرزندان تأکید دارند ولی آنها نمی توانند تمام اوقات همراه فرزندان خود باشند و آنها را کنترل کنند! درست ایستادن و درست نشستن باید برای ما به صورت عادت درآید.