



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: **کمر درد**

کد سند: **NO-BK-۲۴۳**



**تهیه کننده:**

فرشته یحیی پور

کلینیک فیزیوتراپی

**تنظیم کننده:** فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

### کمر درد مزمن:

• گروهی که احتیاج به جراحی دارند:

- فقط تعداد محدودی از بیمارانی که کمر درد در اثر تومور، عفونت و فشار بر روی ریشه ی اعصاب نخاعی است

• گروهی که احتیاج به جراحی ندارند:

- گرما و سرما درمانی

- ورزش مناسب (خم شدن به جلو، خم شدن به عقب، ورزش کششی، ورزش هوازی)

### دارودرمانی:

فقط بر اساس نظر پزشک محترم

منابع: Kessler

۵- بلند کردن اجسام سنگین به روش صحیح و با خم کردن زانوها و انداختن فشار بر روی کل بدن

\*ویتامین D و کلسیم در مواد لبنی کم چرب، سبزیجات با برگ های سبز تیره، کلم بروکلی، شلغم، ماهی ساردین

اگر کسی رژیم غذایی فاقد کلسیم دریافت می کند از قرص کربنات کلسیم و سیترات استفاده کند.

### درمان:

### کمر درد حاد:

مصرف استامینوفن، آسپرین، ایبوپروفن، استفاده از کیف آب گرم و گاهی آب یخ، سعی شود کمتر استراحت نماید و به فعالیت روزانه هرچه سریعتر بازگردد تا خشکی کمر رفع شود، در صورت کمر درد شدید حدود ۲۴ ساعت نه بیشتر استراحت توصیه می شود، خوابیدن به پهلو و خم کردن زانویی که بالا قرار گرفته و قراردادن بالش بین دو زانو، خوابیدن به کمر با پاهای خم شده به سمت بالا و گذاشتن بالش زیر زانو ها در درمان کمر درد حاد عمل جراحی توصیه نمی شود.

## شرح بیماری:

کمردرد، دردمبهم و خفیف یا شدید و ناگهانی است که ممکن است به طور ناگهانی بعد از یک تصادف، افتادن و یا بلند کردن اجسام سنگین و یا به تدریج در اثر تغییرات ستون فقرات ناشی از افزایش سن بروز کند. کمردرد چنانچه به صورت ناگهانی شروع شود حاد نامیده می شود که بعد از برداشتن اجسام سنگین و یا وارد شدن ضربه به کمر و... به وجود آید، درواقع کمردرد حاد به سرعت ایجاد شده و به سرعت هم برطرف می شود و معمولاً کمتر از شش هفته طول میکشد و معمولاً شایع است. اما نوع مزمن آن بیشتر از دوازده هفته طول می کشد و شیوع کمتری دارد. درواقع بسیاری از کمردردها را می توان پیشگیری کرد و یا از بروز آن جلوگیری کرد. عمل جراحی برای کمردرد کمتر نیاز است و در بسیاری از موارد کمردرد با درمان یا حتی بدون درمان برطرف می شود.

## چه زمان باید به پزشک مراجعه کرد:

- ۱- درد بسیار شدیدی که با مسکن برطرف نمی شود
- ۲- کمردرد بعد از تصادف و یا افتادن به زمین
- ۳- اشکال در ادرار کردن
- ۴- تب و یا کاهش وزن
- ۵- کمردردی که هرروز به مدت طولانی ادامه یابد

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶

۶- کمردرد بعد از پنجاه سالگی و قبل از بیست سالگی

۷- وجود سابقه یوکی استخوان و سرطان

## عوامل خطر برای کمردرد:

- ۱- **سن و جنس:** زنان بیشتر از مردان دچار کمردرد می شوند و هرچه سن بالاتر رود کمردرد بیشتر می شود.
- ۲- **وضعیت بدنی:** افرادی که گاهگاهی ورزش سنگین می کنند؛ همچنین کسانی که عضلات کمر و شکمشان ضعیف است.
- ۳- **رژیم غذایی:** چاقی و مصرف غذاهای پرکالری در افرادی که ورزش نمی کنند کمردرد را تشدید می کند.
- ۴- **عوامل ارثی:** بعضی کمردردهای ناشی از بیماری های روماتیسمی عوامل ژنتیکی دخیل است.
- ۵- **عوامل شغلی:** شغل هایی که مستلزم کشیدن و هل دادن اجسام سنگین و یا بلند کردن آنها است بیشتر مستعد کمردرد هستند.
- ۶- **سیگار کشیدن:** سیگار کشیدن مستقیماً کمردرد را به وجود نمی آورد اما خطر کمردرد های همراه با درد سیاتیک را افزایش می دهد و بروز یوکی استخوان را هم زیاد می کند.
- ۷- **همچنین بیماری های دیگر:** مثلاً سرطان هایی که متاستاز استخوانی می دهند، دیسک کمر

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

## روش های تشخیص:

اکثراً شرح حال و معاینه بالینی جهت تشخیص کمردرد کفایت می کند ولی چنانچه یافته های غیرطبیعی دیده شد برای پیدا کردن علت کمردرد انجام روش های زیر ضرورت پیدا می کند:

- ۱- MRI (ام-آر-آی): هم بافت نرم و هم استخوان-تاندون و عضلات و عروق خونی را نشان می دهد.
- ۲- سی تی اسکن: در این روش ساختمان هایی قابل رؤیت اند که در عکس برداری معمولی دیده نمی شوند.
- ۳- عکس برداری با اشعه ایکس: نشان دادن تصویر استخوان ها و مهره ها و شکستگی ها و دررفتگی ها
- ۴- آزمایش خونی

## روش های پیشگیری از کمردرد:

- ۱- انجام مرتب ورزش برای تقویت عضلات کمر
- ۲- رعایت رژیم غذایی مناسب و مصرف کافی کلسیم و ویتامین D\*
- ۳- حفظ وزن مناسب و کم کردن وزن در افرادی که اضافه وزن دارند
- ۴- نشستن و ایستادن صحیح

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶