

به نام خدا

کمردرد، احساس درد یا ناراحتی در ناحیه انتهایی ستون فقرات است. این نوع درد ممکن است در افراد مختلف و در شرایط متنوعی دیده شود. افرادی که به طور معمول فعالیت‌هایی مانند بلند کردن اشیاء سنگین، حمل و نقل سنگین، یا ورزش‌های سنگین انجام می‌دهند، ممکن است به کمردرد مبتلا شوند. نشستن به صورت نادرست و بی‌حمایت برای مدت طولانی می‌تواند فشار اضافی به ناحیه کمر واقع کند.

راه‌های پیشگیری از کمردرد

یکی از مهمترین اقدامات در افرادی که سابقه کمردرد و علائم دیسک کمر و گردن را داشته‌اند و یا افرادی که تاکنون کمردرد را تجربه نکرده‌اند، رعایت راهکارهای پیشگیری از کمردرد و آموزش رفع کمردرد می‌باشد. از جمله عوامل مهم پیشگیری از کمردرد می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

تمرینات ورزشی منظم در پیشگیری از کمردرد



۱

انجام ورزش برای حفظ سلامت کمر لازم و ضروری می‌باشد. انجام ورزش به صورت منظم مفاصل را نرم و انعطاف پذیر نگه می‌دارد، عضلات را تقویت می‌کند و به ستون مهره‌ها اجازه می‌دهد تا روان و راحت حرکت کنند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که ورزش می‌کنند نسبت به کمردرد و آسیب‌های احتمالی مقاوم‌تر هستند. ورزش مرتب فواید بسیاری دارد، در حفظ تناسب اندام و بهبود استقامت کمک می‌کند، فشار خون را متعادل می‌کند، باعث چربی‌سوزی می‌شود و استرس را نیز می‌کاهد. تمامی این موارد می‌توانند درد کمر را کاهش دهند. نوع ورزشی که انتخاب می‌کنید بسته به سلیقه و نیاز شما می‌تواند متفاوت باشد. تمام ورزش‌ها خوب هستند اما توصیه می‌شود که هر دو نوع ورزش‌های استقامتی و تقویتی و ورزش‌های با شدت کمتر را انجام دهید.

پیشگیری از کمردرد با رعایت رژیم غذایی سالم و متعادل

یک رژیم غذایی سالم و متعادل، نوشیدن آب کافی و همزمان انجام فعالیت‌های فیزیکی صحیح در داشتن یک کمر سالم موثر است. اضافه وزن می‌تواند فشار بیشتری را به مفاصل و ستون مهره‌ها وارد کند و در نهایت منجر به کمردرد می‌شود. هیچ قانون واحدی برای میزان روزانه مصرف مواد مغذی وجود ندارد و به نسبت ویژگی‌های فردی و سبک زندگی افراد متفاوت می‌باشد. اگرچه مواد غذایی مصرفی بهتر است شامل موارد زیر باشند: حدود ۶۰ درصد کربوهیدرات که در سبزیجات و میوه‌ها، نان، برنج و غذاهای سبوس‌دار یافت می‌شود، ۲۵ درصد چربی که چربی‌های غیر اشباع به کاهش کلسترول بدن کمک کرده و در روغن ماهی، آجیل، دانه‌ها و روغن سبزیجات یافت می‌شود، ۱۵ درصد پروتئین که جهت رشد و ترمیم عضلات ضروری می‌باشند. منابع پروتئین در گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، آجیل و دانه‌ها می‌باشد.

۲

پیشگیری از کمردرد با مصرف آب کافی

ساختار دیسک به گونه‌ای است که بخش مرکزی آن از یک ماده ژلاتینی ساخته شده که نوکلئوس پولپوزوس نام دارد. حدود ۸۰ درصد این بخش از دیسک از آب تشکیل شده است. اگر به میزان کافی آب ننوشیم، دیسک خاصیت ارتجاعی و ضربه‌گیری خود را از دست می‌دهد و در معرض آسیب، پارگی و بیرون زدگی قرار می‌گیرد. نوشیدن آب کافی باعث روغن کاری و نرم شدن مفاصل و به تعویق افتادن آرتروز و هم چنین محافظت از ستون فقرات و سایر بافت‌ها می‌شود. میزان مصرف آب در آقایان بیشتر از ۱۹ سال برابر با ۱۳۰۰ سی‌سی یا ۱۳ لیوان آب بوده و در خانم‌های بیشتر از ۱۹ سال برابر با ۲۲۰۰ سی‌سی یا ۹ لیوان می‌باشد. هم چنین اگر ورزش می‌کنید لازم است ۱/۵ تا ۲/۵ لیوان آب اضافه بنوشید.

پیشگیری از کمردرد با ترک سیگار

سیگار با کاهش خورسسانی عروق کوچک تغذیه‌کننده دیسک، مانع تغذیه دیسک شده و با کاهش خاصیت ارتجاعی دیسک باعث افزایش احتمال آسیب به دیسک و کمردرد می‌گردد. برخی از راهکارهایی که به ترک سیگار کمک می‌کنند عبارتند از: کمک گرفتن از دوستان، خانواده یا رواندرمانگر، کاهش استرس با استفاده از شنا یا یوگا، بعد از هر وعده غذایی مسواک زده و آدامس جویده شود، سهم میوه و سبزی را در خوراک روزانه بالا ببرید، مصرف دارو طبق نظر روانپزشک.



۳



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهیدبهبشتی بندرانزلی

پیشگیری از کمر درد



تهیه کننده: آمنه مهین بخت/سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف: عموم

تولید پاییز ۱۴۰۳

آخرین بازنگری زمستان ۱۴۰۳



منابع: آوای سلامت

آموزش به مددخواه:

.....
.....
.....
.....
.....

مصرف کلسیم و ویتامین D در صورت صلاحدید پزشک

کمبود کلسیم در بدن علائم متنوعی دارد. کمبود کلسیم می تواند باعث ضعیف شدن استخوان ها یا پوکی استخوان بشود. پوکی استخوان یک بیماری خاموش است یعنی علامتی ندارد و ممکن است بعد از شکستگی مهره ها و بروز کمردرد، فرد دچار علامت بالینی شده و تشخیص داده شود. مصرف کلسیم و ویتامین D برای حفظ سلامت استخوان ها و عضلات مهم می باشد اما باید به این نکته توجه نمود که از مصرف خودسرانه مکمل های حاوی کلسیم و ویتامین D اجتناب شود. بهتر است از منابع غذایی حاوی کلسیم استفاده شود و تنها در صورت صلاحدید پزشک از قرص های مکمل استفاده گردد.



