



Bohlool Hospital

## کمر درد



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—بازنگری سوم

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

⇐ عدم هرگونه بهبودی در علایم پس از ۳ روز مراقبت و مصرف داروها

⇐ انتشار درد شدید تیر کشنده به زیر زانوها ( ساق و مچ پاها )

⇐ درد شدیدی که مانع از انجام هرگونه فعالیت و حرکت شما شود

⇐ بروز تب بالای ۳۸ درجه و سردرد شدید

⇐ تهوع و استفراغ

⇐ هرگونه اختلال حرکتی در پاها ( مثلاً عدم توانایی راه رفتن یا بلند کردن پاها یا حرکت دادن انگشتان ) یا فلج هر یک از پاها

⇐ عدم تعادل هنگام راه رفتن

⇐ بی حسی ناحیه ی تناسلی و بی اختیاری ادرار و مدفوع

⇐ گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری



در صورت امکان از توالف فرنگی استفاده کنید.

از انجام فعالیت هایی مثل آویزان کردن پرده ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن اجسام از قفسه های بلند خودداری کرده و از نردبان هایی با ارتفاع مناسب به شکلی که نیاز به بالا بردن گردن و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر نباشد استفاده کنید.

در صورتی که برای شما کمربند طبی تجویز شده است آن را به طور دائم بسته نگاه دارید ( تنها جهت استحمام و خوابیدن می توانید در صورت موافقت پزشک آن را باز کنید ) و تا زمانی که پزشک توصیه کرده است استفاده از آن را ادامه دهید.

در صورت عدم تجویز کمربند طبی، به طور خودسرانه اقدام به استفاده از آن ننمایید و سعی کنید فعالیت های معمول خود را بدون ایجاد بی حرکتی کامل ( که باعث ضعیف شدن عضلات، خشکی و سفتی عضلات و طولانی شدن دوره ی درد می گردد) ادامه دهید، دقت کنید که از حرکات و فعالیت های سریع، ناگهانی، طولانی مدت، پیوسته و شدید اجتناب کنید.

از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله و استعمال دخانیات پرهیزید.

پس از بهبود کامل درد و بازگشت کامل به کار و فعالیت های معمول خود، در صورتی که اضافه وزن دارید جهت کاهش وزن به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه کنید.

در صورتی که پس از ۶ هفته هم چنان درد شما ادامه دارد مبتلا به کمردرد مزمن هستید، توصیه می شود جهت بررسی و درمان به متخصص جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید.

## شایع ترین علت دردهای کمربندی و گرفتگی و سفت شدن عضلات و هم چنین اختلالات مربوط به دیسک بین مهره های کمربندی است.

لطفاً تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

درد معمولاً پس از ۳-۲ روز بهبود نسبی می یابد اما اغلب تا ۲ هفته ادامه پیدا می کند، هرچند در برخی موارد بهبودی کامل درد به ۶-۴ هفته زمان نیاز خواهد داشت .

از استراحت مداوم در بستر بیش از ۲-۱ روز پرهیز کنید و به فعالیت های روزمره ی خود بازگردید.

در روزهای دوم بعد از شروع درد از کمپرس گرم یا حوله ی گرم (هنگام تشدید درد یا روزانه ۴ نوبت) استفاده کنید، یا دوش آب گرم بگیرید.

ماساژ عضلات کمر و شانه ها به خصوص بعد از کمپرس سرد یا گرم و قبل و بعد از خوابیدن باعث بهبود درد و رفع گرفتگی عضلانی می شود.

می توانید هنگام ماساژ از پمادها و ژلهای ضد درد، ضد التهاب یا شل کننده ی عضلانی موضعی ( مثل پیروکسیکام، دیکلوفناک یا انواع فرآورده های گیاهی مانند ترکیبات حاوی عصاره ی رزماری، نعناع، فلفل و..... ) استفاده کنید.

برای خوابیدن از تشک های محکم و سخت که با حرکات بدن تغییر شکل نمی دهند استفاده کنید.

از خوابیدن بر روی زمین یا مبل خودداری کنید. هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.



هنگام خوابیدن زیر سر شما باید به اندازه ای بالا باشد که سر و گردنتان کاملاً مستقیم در یک راستا و در امتداد پشت قرار بگیرد به طوری که ستون مهره ها مستقیم بوده و گردن به عقب یا جلو خم نشده باشد.

هنگام خروج از تختخواب، ابتدا در حالت دراز کش به پشت به آرامی به لبه ی تخت نزدیک شوید، به پهلو بچرخید، به آرامی پاهای خود را با هم به سمت زمین آویزان کنید، هم زمان با تکیه بر روی دستی که به تشک نزدیک تر است از جای خود برخاسته و در حالی که کف پاها بر روی زمین قرار گرفته روی لبه ی تخت بنشینید و در نهایت با تکیه بر روی دو دست به آرامی برخیزید.

هنگام نشستن از صندلی های کاملاً محکم و با پشتی صاف استفاده کنید.

مبل های نرم باعث تشدید دردهای گردن و کمر می شود.

از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید.

هنگام تماشای تلویزیون، مطالعه یا استراحت از دراز کشیدن بر روی مبل خودداری کرده و از صندلی هایی مناسب استفاده کنید.

هنگام نشستن از صندلی هایی با ارتفاع مناسب استفاده کنید به طوری که زانوها و لگن شما در یک امتداد بوده و ران ها کاملاً افقی و صاف قرار بگیرند.

از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته ( مثلاً هنگام کار با کامپیوتر یا مطالعه ) خودداری کنید و هر ۲۰-۳۰ دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده، حرکات کششی انجام دهید یا چند قدم راه بروید.

از انجام کارهایی که نیاز به ایستادن طولانی مدت دارد خودداری کنید و در صورتی که انجام این کار ضروری ست، یک چهارپایه ی کوتاه زیر یکی از پاهای خود (ترجیحاً در همان سمتی که درد دارید) گذاشته، پای خود را خم کرده و روی آن قرار دهید.

از پله ها تا حد امکان بالا و پایین نروید.

هنگام شستن دست و صورت، فقط زانوهای خود را خم کرده و از خم کردن کمر خودداری کنید، به هیچ وجه سر و موهای خود را در داخل سینک دستشویی نشویید و حتماً از دوش یا شیرهای دیواری استفاده کنید.

به هیچ وجه کودکان را به یک باره و با خم کردن کمر از زمین بلند نکنید از بلند کردن بارها و اجسام سنگین تا حد امکان خودداری کنید، در صورت لزوم به این کار به هیچ وجه هنگام بلند کردن بار از روی زمین کمر خود را خم نکنید و تنها زانوهای خود را خم نمایید.

هنگام حمل بار دستان خود را از آرنج خم کرده و جسم مذکور را تا حد امکان به بدن خود نزدیک کنید.

از حمل کیف یا کوله پشتی های سنگین خودداری کنید.

از انجام ورزش های سنگین که نیاز به پرش یا دویدن یا حمل وزنه دارند (مانند فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس، وزنه برداری و ورزش های رزمی) خودداری کنید.

برای حفظ آمادگی بدنی خود می توانید پس از ۲-۱ روز اول به پیاده روی آرام در زمین هموار بدون شیب یا شنا ( به خصوص راه رفتن در آب ) بپردازید، در روزهای ابتدایی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به این ورزش ها پرداخته و به مرور میزان آن را تا حدی افزایش دهید که باعث تشدید درد نشود.

