

اطلاعات برای بیماران و مراقبان

این برگه به سوالات رایج در مورد کمردرد پاسخ می دهد. اگر شما می خواهید اطلاعات بیشتری، و یا در صورت داشتن هر گونه نگرانی، لطفاً در پرسیدن هر گونه سوال از متخصص بهداشت خود دریغ نکنید.

درباره درد کمر

درد کمر یکی از شایع ترین مشکلات بهداشتی در جهان است. تقریباً همه مردم در مقطعی از زندگی خود آن را تجربه می کنند. اکثر کمر درد ناشی از سوبه ها و رگ به رگ شدن های ساده است. در حالی که برخی از اپیزودها می توانند شدید باشند، تحقیقات به ما می گوید که اکثر قسمت های کمردرد در عرض شش تا هشت هفته بهبود می یابند. درست مانند سایر شرایط سلامتی مانند میگرن، آسم یا افسردگی، کمردرد می تواند از الگوی چرخشی پیروی کند.

اسطوره های کمردرد

حرکت کردن برای پشتم بد است

برعکس آن درست است. نشان داده شده است که حرکت ملایم و منظم و فعال ماندن باعث بهبود کمردرد می شود.

یک اسکن به من نشان می دهد که چه چیزی اشتباه است

نتایج اسکن همیشه علائم شما را توضیح نخواهد داد. همه ما تغییرات طبیعی در ستون فقرات خود داریم که در طول زمان اتفاق می افتد و همیشه با درد مرتبط نیست. یک مطالعه نشان داد که ۳۰ درصد از افراد ۲۰ ساله و ۶۰ درصد از افراد ۵۰ ساله دارای برآمدگی دیسک هستند. هیچ یک از این بیماران تا به حال درد نداشته اند.

پشتم هم تراز نیست

اصطلاحات گیج کننده زیادی در مورد کمردرد استفاده می شود که می تواند کمی ترسناک به نظر برسد. مطمئن باشید که ستون فقرات فوق العاده قوی و پایدار است و موقعیت غیر طبیعی استخوان ها بسیار نادر است.

به راحتی می توان فهمید که چگونه این افسانه ها شروع شدند - بسیاری از آنها در گذشته درست بودند اما اکنون با تحقیقات جدید، نادرست بودن آنها ثابت شده است. اما این افسانه ها می توانند ترس ایجاد کنند، که می تواند باعث شود افراد از انجام کارهایی که باید برای رفع مشکل انجام دهند دست بکشند.

برای کاهش درد کمر چه کنم؟

عجله نکنید

سعی کنید وظایف را به اقسام کوچکتر تقسیم کنید و به طور منظم استراحت کنید، تا سطح درد شما خیلی زیاد نشود و ناامید نشوید. به عنوان مثال، استراحت پس از جاروبرقی یک اتاق، به جای استراحت بعد از اتمام جارو کشیدن کل خانه.

ورزش

ورزش برای درد کمر بسیار خوب است. تحقیقات تحقیقات می گوید بهترین نوع آن چیزی است که در طول زمان به آن پایبند خواهید بود. پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، یوگا و پیلاتس همگی بی خطر هستند و اثرات مشابهی برای درد در ناحیه کمر دارند. فقط تمرینی را که ترجیح می دهید انتخاب کنید.

در حال حاضر، ورزش تنها روشی است که توسط تحقیقات نشان داده شده است که می تواند از بازگشت کمردرد جلوگیری کند. خطر بازگشت درد را تقریباً به نصف کاهش می دهد. هر چه مدت بیشتری بتوانید تمرین را ادامه دهید، نتایج بهتری خواهید داشت.

شروع با ورزش می تواند دلهره آور باشد به خصوص اگر برای مدت طولانی کمردرد داشته باشید. بدن شما ممکن است دچار بی شریطی شده باشد یا به عبارت ساده تر "ناسازگار" شده باشد، بنابراین برخی از دردها می توانند در ابتدا طبیعی باشند.

تصویر بزرگ را در نظر بگیرید

مردم اغلب فکر می کنند که درد همیشه نشانه آسیب است. اکنون می دانیم که کمردرد می تواند توسط عوامل غیر فیزیکی که در زندگی ما رایج است شروع یا افزایش یابد. این شامل:

- افکار منفی (فکر کردن که بهتر نخواهید شد، افسردگی، استرس، ترس از حرکت)
- مرتبط با سلامت (خستگی و فرسودگی، کم انرژی بودن)
- سبک زندگی مرتبط (مشکلات خواب، فعالیت بدنی کم، اضافه وزن، سیگار کشیدن)
- اجتماعی (مشکلات مالی، روابط ضعیف یا حمایت در محل کار یا خانه، رضایت شغلی پایین، رویدادهای استرس زا زندگی مانند مرگ یا بیماری).

کمردرد همیشه ۱۰۰ درصد واقعی است، اما محرک های آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. انجام اقداماتی برای بهبود سلامت کلی شما ممکن است خطر کمردرد را کاهش دهد. در زیر همه راه های معقول و ارزان برای درمان کمردرد و کاهش خطر بازگشت آن آورده شده است:

- خوابیدن به اندازه کافی
- فعال تر بودن
- داشتن وزن سالم
- ترک سیگار
- گذراندن وقت با افرادی که شما را خوشحال می کنند
- کاهش استرس کار و زندگی

با ما تماس بگیرید

تلفن - ۰۲۰۸۲۱۶۴۷۳۱

ایمیل - fcpclinicians@nhs.net

این جزوه با چاپ بزرگ نیز موجود است. اگر به این جزوه در قالب دیگری نیاز دارید - برای مثال خط بریل، زبانی غیر از انگلیسی یا صوتی - لطفاً با یکی از کارکنان صحبت کنید.

منابع اضافی

کد QR به تمرین هایی در یوتیوب مرتبط است که می تواند به بهبود کمردرد کمک کند.



© Royal Free London NHS Foundation Trust
Service: Royal Free London First Contact Practitioner
Version number: 1
Leaflet reference: RFL984FA
Approval date: March 2023
Review date: March 2025
www.royalfree.nhs.uk