

*** کمر درد چیست؟**

التهاب یا صدمه‌ی هر ناحیه از عضلات پشت، اندامها و ستون فقرات می‌تواند باعث کمر درد شود. این درد معمولاً در پایین تر از کمر اتفاق می‌افتد. ستون فقرات دارای استخوان‌های بسیاری است که مهره نامیده می‌شوند و به هم متصل شده‌اند. هر مهره دارای یک جفت مفصل است که مهره بالا و پایین را به هم وصل می‌کند و میان هر جفت مهره یک دیسک قرار دارد، که به عنوان یک ضربه گیر عمل می‌کند و ضربه را می‌گیرد. عضلات و رباط‌ها به ثبات ستون فقرات کمک می‌کنند.

*** چه چیزی باعث کمر درد می‌شود؟**

کمر درد معمولاً با یک آسیب به پشت مانند کشش بیش از حد در طی بلند کردن، خم شدن یا چرخاندن ایجاد می‌شود. این کار ممکن است باعث آسیب به عضلات، رباط‌ها و یا دیسک شود. کمر درد امر شایعی است و بیشتر مردم را در مواقعی از زندگی‌شان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

عواملی که می‌تواند به کمر درد منجر شود عبارتند از:

- شیوه‌های بد کار کردن و روش نادرست بالا بردن چیزی
- بد ایستادن
- اضافه وزن

- ورزش نکردن
- بارداری
- استرس
- سیگار کشیدن

*** تشخیص و درمان**

درمان، بستگی به علت دارد. پزشک بر روی شما معاینه و آزمایش انجام می‌دهند تا هرگونه آسیب عصبی را تشخیص دهند و مانع مشکلات جدی تر شوند. عکس رادیولوژی تنها در موارد خاص مفید است این اشعه تنها استخوان‌ها را نشان می‌دهد و نه بافت نرم مانند رباط‌ها، دیسک‌ها و عصب‌ها اگر آسیب عصبی به طرز خاصی مشکوک باشد، آزمایش‌هایی مانند سی تی اسکن و یا MRI ممکن است تجویز شود. بیماران مبتلا به آسیب‌های شدید، ممکن است نیاز داشته باشند برای درمان بیشتر به جراح ارتوپد یا جراح مغز و اعصاب ارجاع شوند. ممکن است، در آسیب‌های شدید به عمل جراحی نیاز باشد.

بیشتر کمر دردها در عرض چند روز تا چند هفته بهبود می‌یابند و یک فیزیوتراپ و یا طب فیزیکی می‌تواند به تمرین، مشاوره و درمان کمک کند. بیرون زدن دیسک و تحت فشار بودن عصب‌ها ممکن است تا زمان بهبودی، مدتی طول

بکشند. در این موارد تعداد کمی از بیماران نیاز به عمل جراحی پیدا می‌کنند.

*** مراقبت در منزل**

اگر پس از بررسی در اورژانس مرخص شوید نکات زیر را مدنظر داشته باشید:

- در دو یا سه روز نخست هدف شما باید به حداقل رساندن درد و کمک به بهبودی باشد.
- تکه‌های یخ را در یک حوله مرطوب قرار دهید، از نخود فرنگی یخ زده و یا کیسه یخ ورزشی استفاده کنید (هرگز یخ را مستقیم بر روی پوست نمالید) و آن را به مدت ۲۰ دقیقه، هر یک تا دو ساعت در زمانی که بیدار هستید استفاده کنید.
- از حرارت، مصرف الکل، آسیب مجدد و ماساژ برای چند روز اول خودداری کنید زیرا التهاب و تورم را افزایش می‌دهند (حتی اگر آن زمان، احساس خوبی داشته باشید)
- از فعالیت‌هایی که شما واقعاً نیاز به انجام آنها ندارید اجتناب کنید.
- نشستن تا جایی باشد که درد شما تسکین پیدا کند. از سفر طولانی با ماشین مگر در مواقع واقعاً ضروری اجتناب کنید.
- هنگام استراحت، در یک موقعیت راحت، در صورت لزوم بر روی تشک سفت دراز بکشید.

- پیشرفت درد به گونه ای که از شدت درد نتوانید کارهای عادی را انجام دهید.

- حرکت کردن را ادامه دهید تا جایی که احساس راحتی می کنید پیاده روی کنید. در ابتدا ممکن است نتوانید مسافت دور بروید و احتمالاً نیاز است از عصا و یا واکر برای پیاده روی استفاده کنید. مرتب راه بروید و به تدریج فاصله ی خود را افزایش دهید.
- داروهایی را که برای شما تجویز شده است را مصرف کنید و توصیه های پزشک را انجام دهید.
- در صورت لزوم از مسکن استفاده کنید، برای مثال استامینوفن یا ایبوپروفن .
- اکثر کمر دردها با گذشت زمان بهبود می یابند. اجازه ندهید که درد، زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. برای انجام کارهایی که باعث کمر درد شما می شوند راه های دیگری بیابید.
- در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.

*** چنانچه شما دارای موارد زیر هستید به اورژانس**

بیمارستان مراجعه کنید

- از دست دادن کنترل و یا از دست دادن حس اجابت مزاج و یا ادرار
- از دست دادن حس در کل ناحیه ی پشت (باسن)
- از دست دادن قابل توجه توانایی حرکت در پاهای خود