



نویسنده : امیر مطلوبی | انتشار : ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۲ | زمان مطالعه : ۷ دقیقه

این مقاله را در دسته بندی : [دانش و دانستن](#) < [سلامت جسم و ذهن](#) مشاهده می کنید

راه های پیشگیری از کمر درد با چند روش ساده

کمر درد می تواند منشاء های مختلفی داشته باشد. با این حال بیشتر عوامل کمر درد ناشی از قرار دادن ستون فقرات در موقعیت نامناسب است. بنابراین می توان از طریق پیشگیری از کمر درد های بسیاری جلوگیری کرد. توجه داشته باشید که برخی از عوامل موثر دیگر مانند بیماری های روماتیسمی التهابی، ناهنجاری های مادرزادی ستون فقرات یا بیماری های دژ دراتیو در ایجاد درد در ناحیه کمر بی تاثیر نیستند، اما با اقدامات پیشگیرانه می توان کمر درد را کاهش داد. ستون فقرات ما از ۲۴ استخوان جدا گانه تشکیل شده است که به هرکدام از این استخوان ها یک مهره گفته می شود. معماری ستون مهره ها به طور کلی از سه انحنا تشکیل شده است. لوردوز گردنی، کیفوز پشتی یا گوزپشتی و لوردوز کمری. ستون فقرات در حقیقت بخش بسیار مهمی از اسکلت بدن انسان است که پشتیبانی اصلی از بدن را فراهم می سازد و به شما این امکان را می دهد که همزمان از نخاع در برابر صدمات محافظت نمایید و حرکات مختلفی از جمله خم شدن به جلو و عقب چپ و راست را داشته باشید بدون اینکه علائم عصبی پیدا کنید.

پیشگیری از کمر درد

چه ایستاده، نشسته یا درازکشیده کار می کنید یا تلوزیون تماشا می کنید، اتخاذ وضعیت های صحیح روزانه برای پیشگیری از کمر درد ضروری است. در هر موقعیتی هستید هدف این است که یادبگیرید چگونه حرکات صحیح را انجام دهید و فشار را به طور مساوی روی ستون فقرات توزیع کنید تا از آسیب های احتمالی به کمر خود جلوگیری نمایید. هنگامی که ستون فقرات از محور مرکزی خود منحرف می شود و در یک زمان طولانی در یک زاویه خاص متمایل می شود، درد ایجاد می شود. برای مثال: پوزیشن های شیب دار، با شانه های آویزان، که توسط بسیاری از افراد ساعت ها در مقابل کامپیوتر کار می کنند ایجاد می شوند، به کمر آسیب می زند.

کمر درد یک مشکل رایج سلامتی است که بیشتر بزرگ سالان را تحت فشار قرار می دهد. طبق تحقیقات تخمین زده می شود که ۷۰ درصد از بزرگ سالان از کمر درد رنج می برند. مشخص است که عوامل زیادی وجود دارد: سن، وضعیت جسمانی، سلامت عمومی، نیاز های شغلی (مانند بلند کردن اجسام سنگین یا انجام حرکات تکراری)، سطح استرس و اضطراب و.. با این حال قبل از دانستن اینکه چه کسانی تحت تاثیر قرار می گیرند، دانستن اقدامات پیشگیری از کمر درد حائز اهمیت است. روش های ساده ای برای پیشگیری از کمر درد و حفظ فرم صحیح کمر وجود دارد مانند:



1. نحوه برداشتن صحیح اجسام از روی زمین: همه ما برای برداشتن جسمی از روی زمین تمایل داریم پشتمان را خم کنیم. اما این روش برای برداشتن جسم از روی زمین کاملاً اشتباه است و منجر به ایجاد درد در ناحیه کمر می شود. بهترین راه برای برداشتن یک جسم از روی زمین این است که زانو های خود را خم کنید و پشت خود را صاف نگه دارید. با استفاده از این روش شما دیگر برای برداشتن اجسام از روی زمین به کمر خود فشار نمی آورید بلکه نیرو را روی پا ها و باسن خود توزیع می کنید.
2. رژیم غذایی سالم: غذاهایی که می خورید تاثیر مستقیمی بر سطح سلامت بدن شما دارد. غذاهای سرخ شده، غذا ها یا نوشیدنی های شیرین، چربی ها، گوشت های فرآوری شده و... روند التهاب را به ویژه در بافت های مفاصلی افزایش می دهند. این غذا ها به طور کلی ناسالم بوده و منجر به افزایش وزن می شوند. اضافه وزن و چاقی از عوامل موثر در کمر درد و ایجاد بسیاری از بیماری ها می باشد. بنابراین توصیه می شود از رژیم غذایی متعادل و مناسب پیروی نمایید.
3. مراقبت هنگام سفر ها با ماشین: سفر با ماشین چه طولانی و چه کوتاه، ممکن است موجب ایجاد درد در ناحیه کمر یا گردن شود. بدن انسان به گونه ای است که قادر به نشستن برای مدت طولانی می باشد اما در ماشین کمر بین ارتعاشات و ضربه های وارده از جاده قرار می گیرد که می تواند موجب ایجاد درد در ناحیه گردن و به خصوص در کمر بشود. شما می توانید با قرار گرفتن صحیح در صندلی ماشین و البته استراحت های منظم از انقباض عضلانی پیشگیری کنید.

4. بهره مندی از خواب کافی: بی خوابی یکی از شایع ترین مواردی است که بسیاری از مردم از آن رنج می برند. طبق تحقیقات انجام شده بی خوابی ۴۰ درصد از افراد بالای ۷۵ سال را تحت تاثیر قرار می دهد و می تواند عواقب زیادی بر تمرکز، اختلالات خلقی، مشکلات حافظه، خواب آلودگی در طول روز و البته کمردرد داشته باشد. دراز کشیدن باعث استراحت عضلات می شود و خوابیدن روزانه ۸ ساعت برای بدن ضروری است. اتخاذ سبک زندگی سالم که خواب منظم و روتین جزء آن است سلامتی بدن را تضمین می کند.

5. مدیریت استرس و اضطراب: به زبان ساده استرس و اضطراب باعث می شود که فرد **تمرکز** خود را از دست بدهد؛ هرچه این دلهره بیشتر باشد استرس بیشتر می شود و این احساس فرد را به سمت گرفتن حالت خمیده سوق می دهد. همانطور که می دانید وضعیت بد بدن باعث بروز درد در ناحیه کمر یا به عبارت دیگر موجب کمر درد می شود. توصیه می شود در هر شرایطی به منظور حفظ سلامت بدن خود، استرس و اضطراب خود را کنترل نمایید.

6. وضعیت مناسب بدن هنگام خوابیدن: همانطور که گفته شد دراز کشیدن به عضلات اجازه می دهد تا استراحت کنند. وضعیت مطلوب دراز کشیدن هم ترازوی میان سر، لگن و پاها را حفظ می کند. برای جلوگیری از تنش در لگن، کمر و ستون فقرات باید کاملاً در یک راستا قرار گیرد و پاها موازی باشند. ناهماهنگی گردن و سر می تواند باعث ایجاد کمر درد شود. برای پیشگیری از کمر درد در هنگام خوابیدن انتخاب بالش مناسب نقش مهمی دارد. ارتفاع بالشی که انتخاب می کنید به موقعیتی که می خوابید بستگی دارد. البته ناگفته نماند که انتخاب تشک مناسب هم از اهمیت بالایی برخوردار است. تشک مناسب نباید خیلی نرم و نباید خیلی سفت باشد.

حرکات و وضعیت هایی که باعث کمر درد می شود

- از پوشیدن کفش هایی با پاشنه های بلند تر از ۴ سانتی متر اجتناب نمایید
- هنگام راه رفتن قدم های خیلی بزرگ بردارید
- از انجام ورزش هایی که باعث زمین خوردن می شود دوری کنید
- در حالی که به طرف جلو خم شده اید چیزی را بلند نکنید



روش هایی برای تسکین کمر درد

دراز نکشید: برخلاف توصیه های قدیمی، بهتر است در هنگام کمر درد دراز نکشید مگر اینکه درد سیاتیک باشد. استراحت مطلق نه تنها کمر درد را تسکین نمی دهد بلکه موجب بیشتر شدن درد نیز می شود. بنابراین بهتر است طبق روال معمولی خود به کار های روز مره خود ادامه دهید اما از وضعیت هایی که می تواند باعث درد در ناحیه کمر شود اجتناب نمایید. توجه داشته باشید که از نشستن در موقع کمر درد هم باید پرهیزید.

یک مسکن مصرف کنید: به طور کلی مصرف پاراستامول (استامینوفن) می تواند با مسدود کردن سیگنال های درد به مغز درد را تسکین دهد. در صورت برطرف نشدن درد می توانید از مسکن هایی که بر پایه کدئین هستند مصرف نمایید. توجه داشته باشید که این امر مستثنی از گذراندن معاینات پزشکی نیست زیرا این دارو ها نیاز به نسخه پزشک دارد. فراموش نکنید که مسکن درد را کاهش می دهد اما علت درد را درمان نمی کند پس بهتر است برای ریشه کن کردن کمر درد خود به پزشک مربوطه مراجعه نمایید.

دوش آب گرم: در هنگام احساس درد در کمر می توانید از قرار دادن یک پتو گرم در ناحیه دردناک استفاده کنید یا دوش آب گرم بگیرید. دوش آب گرم عضلات را شل می کند و درد را کاهش می دهد. شما می توانید با کمک گرفتن از فرد دیگر با [ماساژ](#) دادن درد خود را تسکین دهید. برای ماساژ دادن کمر بهتر است روی ماهیچه های ستون فقرات تمرکز کنید و از حرکات چرخشی کوچک، آهسته و اصطکاکی استفاده نمایید. فراموش نکنید اگر ماساژ دادن ناحیه دردناک موجب افزایش درد شما می شود فوراً آن را متوقف سازید.

طب سوزنی: طب سوزنی به ویژه در صورت درد سیاتیک، فتق دیسک بدون عمل یا پس از عمل توصیه می شود. هم چنین می توان از طب سوزنی در کمر درد مزمن یا حاد کمک گرفت. معمولاً یک جلسه طب سوزنی کافی است اما گاهی اوقات ممکن است ۲ یا ۳ جلسه نیز لازم باشد. توجه داشته باشید که استراحت کامل پس از طب سوزنی ضروری است.