



به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمداسماعیل امتیاز

مرکز فوریت‌های شهید رجایی

## کمردرد و راه‌های پیشگیری از آن

تهیه کننده: فاطمه رضایی

کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل

زمستان ۱۳۹۶



## کمردرد چیست؟

کمردرد عارضه ای بسیار متداول است که در بسیاری از افراد پس از گذراندن سن بلوغ در مقطعی از زندگی دچار آن می شوند، روزانه بسیاری از افراد کارمندان و کارگران در سراسر جهان به دلیل ابتلا به کمردرد از انجام وظایف شغلی خود بازمی مانند.

### کمردرد چگونه اتفاق می افتد؟

- شرایط فیزیکی ضعیف و ناپایدار
- اضافه وزن
- فشار کاری
- انجام بیش از حد کار
- بلند کردن اجسام سنگین
- پیچش و خم شدن در ناحیه کمر
- خم شدن های طولانی از ناحیه کمر
- چمباتمه زدن به مدت طولانی
- خم و راست شدن مکرر و پوسچر نامناسب

## انواع کمردرد: کمردرد حاد و مزمن

**درد شدید:** دردی که حداقل شش هفته طول

بکشد. درد شدید وحاد می باشد. اغلب این درد توسط

تصادف، افتادن یا بلند کردن وسایل سنگین رخ می

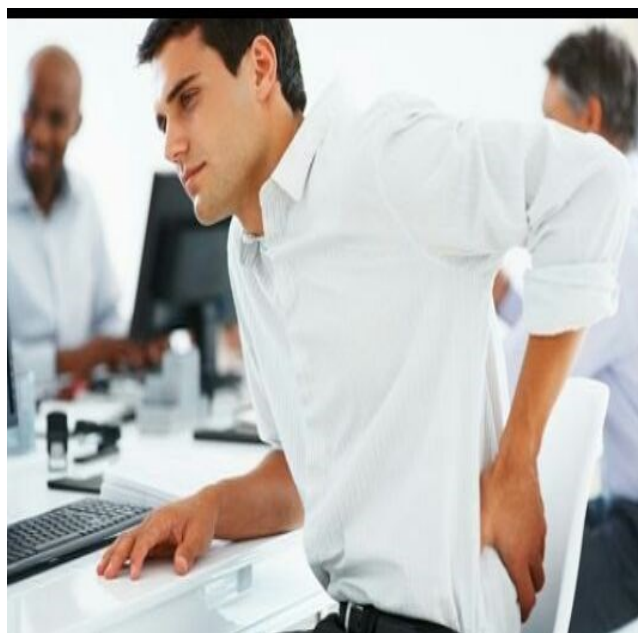
دهد. معمولا این درد از چند روز تا چند هفته طول می

کشد و بدون درمان بهتر می شود .

**درد مزمن:** دردی که بیشتر از سه ماه طول بکشد. درد مزمن

می باشد این درد شیوع کمتری دارد. بیشتر این دردها

بدون عمل جراحی درمان می شوند.



## افراد در معرض کمردرد

بیشتر بزرگسالان دچار این درد می شوند ممکن است اولین درد کمر رادرسن ۳۰ تا ۴۰ سالگی احساس کنید.

- افرادی که اضافه وزن دارند.
- افرادی که فعالیت بدنی ندارند
- افرادی که صاف نمی شینند و نمی ایستند.
- وراثت: برخی از علل ارثی کمردرد مانند: سفت شدن مهره ها که نوعی بیماری آرتريت است، که برستون فقرات اثر دارد.
- افرادی که اجسام سنگین بلند می کنند.



## پیشگیری از آسیب های کمری

بهترین راه پیشگیری از آسیب های کمری بسط و توسعه عادت هایی است که فشار در ناحیه کمر را کاهش می دهد.

بدین منظور برای کمک به افراد چندین روش اساسی وجود دارد .

تا آن جایی که می توانید بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید :

بهترین ارتفاع برای بلند کردن بار، ارتفاع بین شانه و کمر می باشد.

برای جابه جایی اشیا از چرخ دستی استفاده کنید. هنگام بلند کردن بار، زانو خمیده و پشت راست نگه داشته شود.

تا آنجایی که ممکن است بار را نزدیک بدن نگه دارید .

اگر کاری انجام خواهید داد، که ممکن است به کمر آسیب رساند،

همانند ورزشکاران حرفه ای مدتی را برای کشش عضلات در نظر بگیرید.

وقفه های کوتاه و مکرری در بین کار داشته باشید.

بیش از یکی دو ساعت در حالت نشسته ثابت قرار نگیرید.

همیشه سعی کنید کمر خود را صاف نگه دارید و از قوز کردن بپرهیزید.



بله



خیر