

پیشگیری و درمان کمر درد به زبان ساده

درد پشت، ستون فقرات، دیسک کمر

www.ketab.ir

ترجمه و تألیف
دکتر مهدی فتحی

فتحی، مهدی، ۱۳۴۶ -

پیش‌گیری و درمان کمردرد به زبان ساده: درد
پشت، ستون فقرات، دیسک کمر / ترجمه و تألیف مهدی
فتحی. - تهران: کتاب‌درمانی.

ISBN 978-964-91285-8-0

۶۴ ص: منسوخ، نمودار.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۶۴

۱. کمردرد - ۲. ورزش درمانی. ۳. کمردرد -

درمان. ۳. کمردرد به زبان ساده: درد پشت، ستون فقرات، دیسک کمر.

۶۱۷/۵۶۴-۶۲

RD ۷۷۱/ک ۸۵۲

م ۷۸ - ۲۲۳۲۶

کتابخانه ملی ایران



پیش‌گیری و درمان کمردرد به زبان ساده

دکتر مهدی فتحی

چاپ اول ۱۴۰۳

۱۰۰ جلد رقعی

بها: ۵۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن‌بست

۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر
اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزاً ممنوع و
قابل پیگرد قانونی است.

فهرست

فصل اول

۱.....	کلیات
۲.....	انواع کمر درد
۳.....	کالبدشناسی
۵.....	ساختمان مهره‌ها
۵.....	دیسک بین مهره‌ای

فصل دوم

۱۶.....	عوامل مساعد کننده درد کمر و پشت
۱۷.....	بیماریهای اورتوپدیک و بیماریهای زمینه‌ای
۱۷.....	بیماریهای مادر زادی:
۱۸.....	بیماریهای متابولیک:
۱۸.....	بیماریهای عفونی:
۱۸.....	بیماریهای عروقی:
۱۸.....	عمل مکانیکی:
۱۹.....	بیماریهای زنان:

فصل سوم

۲۰.....	تمرینات ورزشی
۲۰.....	ورزشهای فلکسیون
۲۷.....	ورزشهای اکستنسیون
۳۲.....	ورزشهای فلکسیون ایزومتریک
۳۶.....	ورزشهای مخصوص بیماران قلبی که مبتلا به کمر درد هستند

۳۸	روشهای پیشگیری از درد کمر و پشت.....
۴۰	الف) ایستادن.....
۴۱	ب) نشستن.....
۴۴	ج) خوابیدن.....
۴۶	روشهای مناسب برای انجام کارهای سنگین.....
۴۹	توصیه‌هایی برای خانمها.....
۵۰	نکاتی برای دوران بارداری و ایام پس از آن.....
۵۲	روشهای مناسب برای مقابله با کمر درد بوسیله استراحتهای مناسب.....
۵۴	درمان‌های دارویی و جراحی.....
۵۴	درد کمر حاد.....
۵۴	درد کمر مزمن.....
۵۶	منابع و مراجع.....

دیباچه

کمر درد یکی از معضلات پزشکی محسوب می‌شود و هزینه‌های درمانی بالایی را هر ساله و در همه کشورهای به خود اختصاص می‌دهد. آسیب‌های اجتماعی فراوانی که به دلیل کمر درد و دود پشت به اقتصاد خانواده‌ها وارد می‌شود، سبب شده است تا توجه مجامع پزشکی جهان به این بیماری شایع، جلب شود. با آن که اسرار درمان این عارضه هنوز به کلی کشف نشده است ولی تمام مکاتب پزشکی دنیا هم‌رأی هستند که پیشگیری این اختلال، آسانتر و ارزاتر از درمان آن خواهد بود.

هدف این کتاب بالا بردن سطح آگاهی خوانندگان نسبت به روش‌های پیشگیری و کنترل دردهای کمر و پشت می‌باشد.

دکتر مهدی فتحی