

درد کمر

دکتر زهرا حجتی

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت)

ابلا شیخ پور

سمیه آرنیا



www.DEHSARA.com

سرشناسه	۱ هجری، زهرا، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	درد کمر/ زهرا حجتی.
مشخصات نشر	بخت: دهسرا.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص.، ۱۱ ج. بدون شماره گذاری؛ مسور.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۶۷-۰۵۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	فایبا
موضوع	کمر درد
رده بندی کنگره	ج۳/ک۸ RD ۷۷۱
رده بندی دیویی	۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۰۰۸۳۱

- نام کتاب: درد کمر
- مولف: دکتر زهرا حجتی، لیلا شیخ پور، سمیه آذرینا
- ناشر: انتشارات دهسرا (ناشر برگزیده ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۴۰۲)
- دفتر مرکزی: تهران، رشت، خ لاکانی، ابتدای خ هفده شهریور
- تلفن: ۰۲۱-۳۳۲۳۰۹۷۱، ۰۲۱-۳۳۲۴۰۰۸۵، ۰۱۳-۳۳۲۴۰۰۸۵ فکس: ۰۱۳-۳۳۲۴۱۹۷۱
- حروفچینی و صفحه آری: انتشارات دهسرا
- طرح جلد: کانون تبلیغاتی دهسرا www.DEHSARA.com
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ شانزدهم، ۱۴۰۴
- شمارگان: ۱،۰۰۰ جلد
- تعداد صفحات، قطع: ۲۰۸ صفحه، وزیری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: لیتوگرافی همراهان. چاپ تکمیل
- شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۷-۰۵۲-۱
- قیمت در سراسر کشور: ۲۳۲،۰۰۰ تومان

www.DEHSARA.com

کلیه‌ی حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

فصل سوم: علل و عوامل دردهای ستون مهره‌ها	۶
مقدمه	۷۹
اختلالات ستون مهره‌ها	۷۹
اختلالات مادرزادی	۸۰
نارسایی‌های مکانیکی	۸۰
صدمات ناشی از ضربه	۸۰
کمردرد	۸۱
علل کمردرد	۸۲
انواع دیسک	۸۲
درد سیاتیک	۸۳
آرتروز ستون فقرات	۸۳
تنگی کانال نخاع	۸۳
اختلال در مفاصل کوچک	۸۴
رگ به رگ شدن	۸۴
پارگی	۸۴
در رفتگی دیسک	۸۵
کمردرد روانی	۸۵
درد سیاتیک از کجا می‌آید؟	۸۶
مهم‌ترین علل و عوامل برای بیماری سیاتیک	۸۶
علل د. های ناحیه گردن	۸۷
علل و عوامل بروز ناهنجاری ستون مهره‌ها	۸۷
علل کمردرد در زنان	۹۲
عوامل مهم در ناهنجاری ستون مهره‌ها هنگام ورزش	۹۳
فصل چهارم: پیشگیری و درمان	
مقدمه	۹۵
راه‌های پیشگیری از کمردرد	۹۶
تغذیه	۹۶
آمادگی جسمانی	۹۷
کنترل نگرانی	۹۷
ارگونومی	۹۸
بالشتک‌های کمری	۱۰۰
کفش	۱۰۱
رانندگی	۱۰۱
ایستادن	۱۰۲
نشستن	۱۰۳
خوابیدن	۱۰۵
بلندکردن و حمل اشیا	۱۰۷
شل شدن عضلات پس از فعالیت	۱۰۸
چند توصیه	۱۰۹
پیشگیری از کمردرد در ورزشکاران	۱۰۹
فصل اول: ساختمان ستون فقرات	۶
ستون فقرات	۷
مهره‌ها	۹
مهره‌ها	۱۰
مهره‌ها	۱۲
بین مهره‌ای چیست؟	۱۴
ستون فقرات	۱۶
ستون مهره‌ها	۲۰
پشتی تنه	۲۱
کناری تنه	۲۲
قدامی تنه	۲۳
بخش فوقانی	۲۴
بخش عمقی	۲۶
مکان راست کننده ستون مهره‌ها	۲۷
بخش نخاعی	۲۸
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۲۹
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۳۳
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۳۶
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۳۹
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۴۰
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۴۱
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۴۳
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۴۴
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۴۶
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۴۸
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۴۹
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۵۷
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۵۹
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۶۸
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۶۸
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۶۹
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۷۰
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۷۱
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۷۲
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۷۴
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۷۴
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۷۵
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۷۶
نوع ناهنجاری‌های و آسیب‌های ستون مهره‌ها	۷۶

- پیشگیری از کمردرد در دوران بارداری ۱۱۰
 - روش های تشخیص علت کمردرد ۱۱۱
 - پرتونگاری با اشعه ایکس ۱۱۲
 - سی تی اسکن ۱۱۳
 - ام. آر. آی ۱۱۴
 - ترموگرافی ۱۱۴
 - تصویربرداری اولتراسوند یا سونوگرافی ۱۱۴
 - دیسکوگرافی ۱۱۵
 - میلوگرام ۱۱۵
 - اسکن استخوان ۱۱۶
 - الکترومایوگرافی ۱۱۶
 - آزمون های آزمایشگاهی ۱۱۷
 - روش های غیرجراحی درمان کمردرد ۱۱۷
 - استراحت در بستر ۱۱۸
 - گرما و سرما درمانی ۱۱۹
 - دارو درمانی ۱۱۹
 - داروهای ضد التهاب ۱۱۹
 - استامینوفن ۱۲۰
 - آتسایدها ۱۲۰
 - داروهای شل کننده عضلات ۱۲۰
 - داروهای ضدافسردگی ۱۲۱
 - پماد یا اسپری ۱۲۱
 - ضد تشنج ها ۱۲۲
 - روش های تزریقی ۱۲۲
 - حذف علت ۱۲۳
 - آرام بخشی ۱۲۳
 - محافظ کمر ۱۲۳
 - فیزیوتراپی ۱۲۵
 - ورزش درمانی ۱۲۶
 - چرا انجام حرکات ورزشی برای کمردرد اهمیت دارد؟ ۱۲۷
 - چه تمریناتی کمردرد را کاهش می دهند؟ ۱۲۷
 - آب درمانی ۱۳۰
 - درمان های مکمل ۱۳۱
 - تاثیر سوزنی در درمان کمردرد ۱۳۳
 - روش های جراحی برای درمان کمردرد ۱۳۴
 - مشکلاتی که گاه نیازمند عمل جراحی هستند ۱۳۴
 - درد عصب سیاتیک ۱۳۴
 - فروپاشیدگی مهره های ۱۳۵
 - سندرم دم اسب ۱۳۵
 - سندرم درد میوناسیال ۱۳۵
 - روش های درمان جراحی ۱۳۶
 - پیوند مهره های ۱۳۶
 - جایگزینی دیسک ۱۳۶
 - لامینوکتومی (برداشتن لامینا) ۱۳۶
 - دیسککتومی (برداشتن دیسک) ۱۳۸
 - ثبات بخشی پویای مهره های کمری ۱۳۸
 - جوش دادن ستون مهره ها ۱۳۹
 - دیسک مصنوعی ۱۴۰
 - جراحی با لیزر ۱۴۱
 - بازپروری پس از عمل جراحی ۱۴۲
 - مشکل کمردرد در جامعه ۱۴۲
 - یک روز کامل بدون درد ۱۴۳
 فصل پنجم: ورزش درمانی
 - مقدمه ۱۴۷
 - قبل از شروع تمرین ۱۴۷
 - تمرین های پایه ۱۴۸
 - مفاهیم پایه تمرین های شکم ۱۴۹
 - اصول تمرین های اختصاصی ۱۵۰
 - تمرینات کششی ۱۵۳
 - تمرینات هوازی ۱۵۷
 - تمرینات مقاومتی ۱۵۸
 - حرکات اصلاحی ۱۵۸
 - تمرینات مخصوص کمردرد ۱۷۲
 - آب درمانی ۱۷۸
 - تمرینات در آب برای افراد مبتلا به کمردرد ۱۷۹
 فصل ششم: فیزیوتراپی برای کمردرد
 - مقدمه ۱۸۹
 - روش های مختلف فیزیوتراپی ۱۹۱
 ۱- فعالیت فیزیکی ۱۹۱
 ۲- کشش ۱۹۲
 - شیوه های دیگر ۱۹۳
 - سرما درمانی ۱۹۳
 - گرما درمانی ۱۹۳
 - تحریکات الکتریکی ۱۹۴
 - جریان صوتی ۱۹۶
 - کمرست ها و بريس ها ۱۹۷
 - تمرین درمان ۱۹۸
 - انواع تمرینات کمری ۲۰۰
 - ماساژ ۲۰۱
 - بیوفیدبک ۲۰۲
 فهرست منابع ۲۰۳

پیشگفتار

درد کمر از مشکلات مهم سلامتی است که معمولاً هزینه‌های بهداشتی زیادی نیز در بر دارد. هیچ فردی نمی‌تواند ادعا کند که هرگز در طول عمر خویش مبتلا به کمردرد و سایر دردهای ستون مهره‌ها نشده است. نکته مهم اینجاست که بسیاری از این دردها در صورتی که ساختاری و یا ناشی از بیماری‌های دیگر نباشند به راحتی قابل پیشگیری و حتی درمان هستند. به جرأت می‌توان گفت اصلاح شیوه زندگی و استفاده صحیح از وسایل و اجتناب از حرکات و وضعیت‌های نخط بدنی می‌تواند درصد بالایی از کمردردها را تحت تأثیر قرار دهد.

در همین راستا مؤلفین بر آن شدند که کتابی کاربردی، در این ارتباط به نگارش درآورند. در این کتاب ابتدا شما با ساختار ستون مهره‌ها و عضلات و لیگامان‌های آن آشنا می‌شوید، سپس در فصل دوم مطالبی مرتبط به انواع ناهنجاری‌ها و آسیب‌های ستون مهره‌ها را مطالعه می‌فرمایید. در فصل سوم کتاب، علل و عوامل دردهای ستون مهره‌ها به خصوص ناحیه کمری مورد بررسی قرار می‌گیرد و در فصل بعدی شیوه‌های پیشگیری و درمان بازنگری می‌شود. اما فصل پنجم کتاب به ورزش درمانی در ارتباط با ستون مهره‌ها اختصاص دارد و در پایان در فصل ششم شیوه‌های کاربردی فیزیوتراپی جهت بیماران مبتلا به دردهای ستون مهره‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

امید است مورد استفاده علاقمندان قرار گیرد. مؤلفین از هر گونه نظر کارشناسی اساتید و بزرگواران در این ارتباط جهت بهبود کیفیت مطالب کتاب استقبال می‌کنند.

دکتر زهرا حجتی

لیلا شیخ پور

سمیه آذرنیا