



www.rsyd.dk

درد کمر خود را درک کنید



ارزش دارد که در باره کمر درد خود بدانید

چه کسی دچار کمردرد معمولی می شود؟

اکثر اشخاص.
هر چهار نفر از پنج نفر در یک مقطعی از زندگی خود دچار کمر درد می شوند. نیمی از این افراد بارها کمردرد را در زندگی خود تجربه می کنند. کاملاً عادی است که کمر درد در دوران مختلف تکرار شود. اما این نباید موجب نگرانی شخص شود.



درد عادی کمر چیست؟

درد کمری که نشانه ای از یک بیماری جدی نیست.
دردها می توانند خفیف و یا شدید باشند. اما معمولاً در طی هفته ها این دردها بهتر می شوند.
این دردها می توانند در پاها هم وجود داشته باشند.
بتدریج که کمردرد بهتر می شود، پادرد هم همچنین بهتر می شود.

علت درد کمر من چیست؟

اغلب کمردردهای شایع نامشخص نامیده می شوند زیرا منشأ خاصی برای آن نمی توان پیدا کرد. ماهیچه و مفصل معمولاً منشأ درد هستند و اغلب بیش از یک ارگان درگیر می شود. بندرت اتفاق می افتد که علت کمردرد یک مشکل جدی باشد (کمتر از ۱٪).

این عوامل جدی معمولاً بسیار مشخص هستند و دکتر/کایروپراکت/فیزیوتراپ به داستان شما گوش می دهند و یک معاینه اساسی برای رد یا تایید این علتها انجام می دهند.

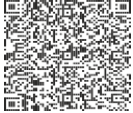
من درد شدیدی دارم- آیا این به معنی یک صدمه جدی است؟

نه، تحقیقات نشان می دهد که دردهای شدید به این معنی نیست که شخص صدمه جدی دیده است.

بعضی اشخاص درد شدیدی را تجربه می کنند. اما این ضرورتاً به معنای وجود یک صدمه جدی نیست.

عوامل مختلفی می تواند بر درد شما تاثیر بگذارد از جمله وضعیت روحی و میزان استرس، کیفیت خواب و میزان فعالیت شما.

ویدیو را اینجا ببینید



من چه کاری می توانم برای کاهش درد انجام دهم .



من پشت درد دارم - چگونه من می توانم از نظر فیزیکی فعال شوم؟

- شما نیاز دارید که چند روز اول آرام و آهسته شروع به فعالیت کنید، اما این مهم است که شما تا آنجا که امکان دارد با سرعت فعالیت های معمول خود را شروع کنید.
- فعالیت های معمولی شما شامل شغل ثابت شما، کارهای خانه و فعالیت های اوقات فراغت شما می شود.
- شما می توانید با اطمینان فعالیت خود را شروع کنید - هرچند این فعالیتها کمی درد به همراه داشته باشد.
- درد هنگام حرکت به معنای صدمه دیدن پشت شما نیست.



بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که تا می توانید از نظر فیزیکی فعال باشید.

فعالیت فیزیکی چگونه می تواند کمردرد شما را کاهش دهد؟

فعالیت های فیزیکی باعث می شود که پشت و کمر شما بتواند قابلیت حرکت، انعطاف پذیری و قدرت خود را حفظ کند. حرکت برای کمر شما مفید است هرچند ممکن است که موقتا کمی باعث افزایش درد شود.

چه فعالیت هایی را می توانم انجام دهم، زمانی که کمردرد دارم؟

هر تمرینی که شما دوست دارید، می تواند در کاهش درد شما تاثیر داشته باشد و به شما کمک کند که حرکت کنید..

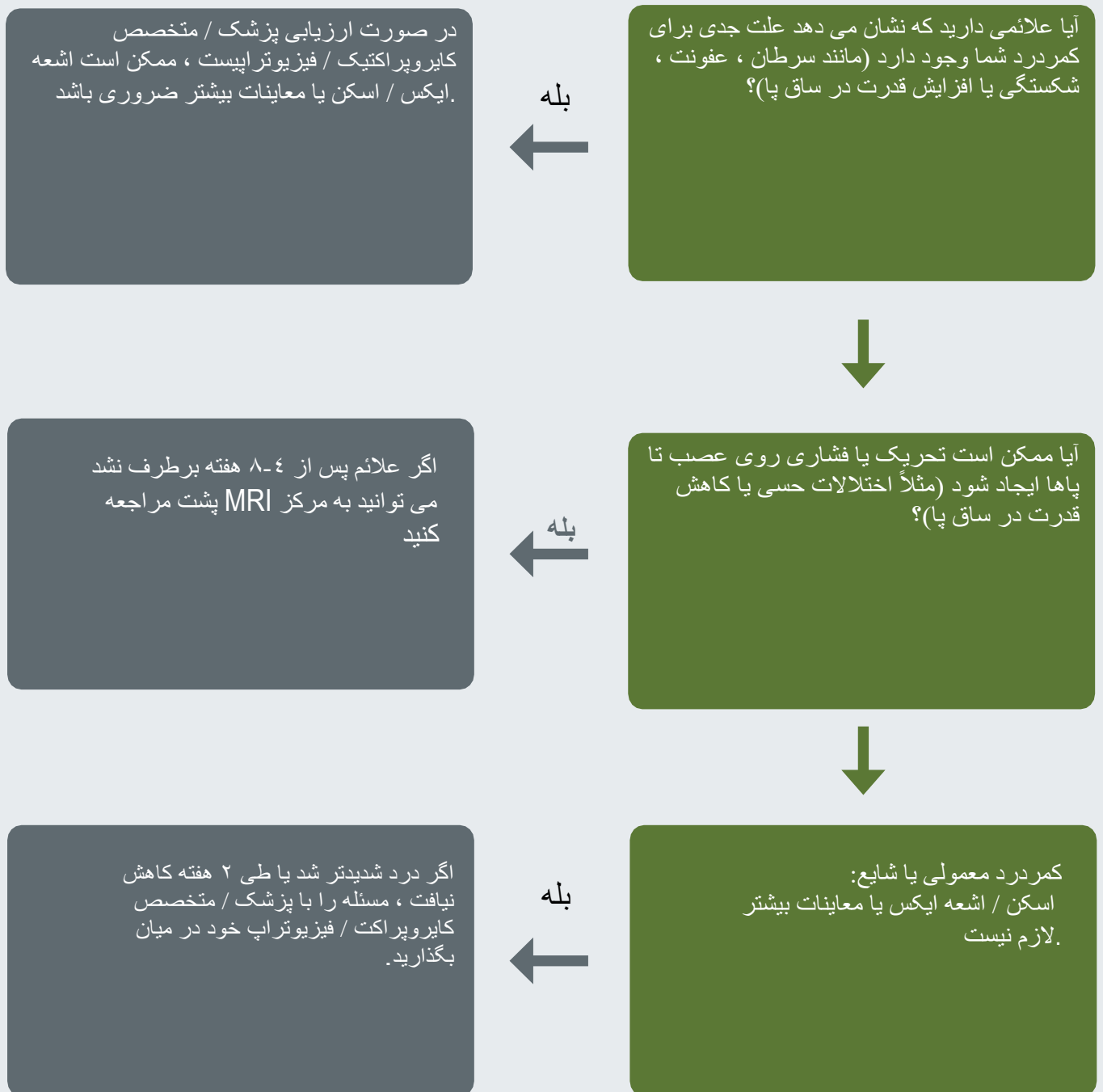
چند پیشنهاد:

- تمرین های کششی نرم یا تمرینات دیگر (مانند یوگا)
- ورزش هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا

اگر در باره تمرینات تردید دارید می توانید با دکتر/کایروپراکت/ فیزیوتراپ صحبت کنید.

آیا اسکن MR یا معاینات دیگر ضروری است؟

تشخیص مشکل کمر شما اغلب بر اساس معاینات فیزیکی و سابقه پزشکی شما انجام می شود. ما گاهی اسکن و معاینات دیگر را برای کسانی که درد پشت دارند، استفاده می کنیم اما بندرت علت کمردرد با اسکن روشن می شود. اینجا شما می توانید ببینید که دکتر / کایروپراکت / فیزیوتراپ شما معمولاً چگونه ارزیابی می کند که اسکن کردن برای شما ضروری است.



ویدیو را اینجا ببینید



چرا MR اسکن معمولاً ضروری نیست؟

زیرا این تغییرات بسیار عادی هستند، همینطور برای اشخاص بدون درد. اسکن بندرت علت درد را مشخص می کند و بنابراین نمی تواند تغییری در روند معالجه دهد.



چرا من، صرفاً برای اطمینان، اسکن نمی شوم؟

تشخیص تصویری (اشعه ایکس و سی اسکن) بعضی خطراتی دارد:

- اشعه (اشعه ایکس، سی تی و ام ار اسکن) می تواند خطر سرطان را افزایش دهد.
- تغییرات در اشعه ایکس، سی تی و ام ار اسکن با افزایش سن پدیدار می شود و می تواند نگرانی ایجاد کند حتی اگر ناچیز و غیر مهم باشد.
- ثابت نشده است که عکسبرداری با اشعه ایکس، سی تی یا ام ار اسکن، صرفاً برای اطمینان، نتیجه درمان را بهبود بخشیده باشد.

آیا اسکن نشان خواهد داد که علت کمر درد شما چیست؟

معمولاً علت درد کمر شما با اشعه ایکس، سی تی اسکن یا ام ار اسکن دیده نخواهد شد. صرف نظر از اینکه شما اسکن شوید یا نه، معالجه کمردرد در بیشتر موارد یکسان است، و شما به همان اندازه **بهبود** می یابید، بدون توجه به اینکه شما اسکن شده اید یا خیر.

اسکن با اشعه مغناطیسی از جمله می تواند کمک کند که علت های جدی درد کمر را پیدا کنیم، اما این خیلی بندرت اتفاق می افتد. (کمتر از ۱٪) دکتر/ کایروپراکتر/ فیزیوتراپ شما را برای علائم جدی بیماری معاینه خواهد کرد.

من اشخاصی را می شناسم که در اسکن یا عکسبرداری با اشعه ایکس تغییراتی در پشت آنها دیده شده - اگر من هم این تغییرات را داشته باشم، چه اتفاقی می افتد؟

تغییرات در اسکن و عکسبرداری اغلب اشخاص دیده می شود و معمولاً این پدیده عادی است. هرچه شخص مسن تر می شود، تغییرات بیشتر می شود - مانند مو که سفید می شود و تغییر در پوست

به عنوان مثال، ۶ نفر از هر ۱۰ فرد پنجاه ساله بدون کمردرد دچار تغییراتی در اسکن / اشعه ایکس، مانند برآمدگی روی دیسک ها یا ساییدگی می شوند.

پیشنهادهای که می توانند درد شما را تسکین داده و به شما کمک کنند که بهتر شوید

چه زمانی باید دوباره برای مشاوره بیشتر

مراجعه کنم؟

هنگامی که درد پشت شما بهتر نشود و یا نشانه های بیماری تغییر کند.

بلافاصله با دکتر خودتان/دکتر کشیک تماس بگیرید اگر نشانه های زیر را دارید:

- ۱- سخت ادرار کردن یا مشکل کنترل ادرار و مدفوع.
 - ۲- بی حسی در محدوده مقعد یا ارگانهای جنسی و یا هر دو پا
 - ۳- کاهش تدریجی قدرت در بازوها یا پاها
- با دکتر خودتان/دکتر کشیک تماس بگیرید اگر نشانه های زیر را دارید:
- ۱- راه رفتن متزلزل
 - ۲- دردی که در طی هفته ها به جای بهبودی، بدتر می شود.
 - ۳- احساس ناخوشی عمومی مانند تب یا کاهش وزن غیر قابل توضیح

پیشنهادهای زیر می تواند کمک کند که درد شما کاهش پیدا کرده و سریعتر احساس بهتری داشته باشید

- در صورت بروز درد، در صورت لزوم، روزهای اول و دوم عضو مورد نظر را آرام نگهدارید. سپس می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید.
- از قرار گرفتن در یک موقعیت به مدت طولانی اجتناب کنید.
- سعی کنید حرکات سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و یا حرکات کششی داشته باشید.



آیا من می توانم کار دیگری انجام دهم؟

- هنگامی که شخص درد دارد، به سختی می تواند مثبت باشد. خوشبختانه ما می دانیم اکثر این اشخاص بطور محسوسی در طی چند هفته بهتر می شوند. بنابراین شما دلیل خوبی دارید که مثبت باشید. شخص از جمله می تواند روحیه خود را با انجام دادن کارهایی که علاقه دارد، بهتر کند.
- این طبیعی است هنگامی که شخص بسیار درد دارد، احساس نگرانی، سرخوردگی یا استرس داشته باشد. چنین افکار و احساساتی بر درد اشخاص تاثیر منفی می گذارد. بنابراین گاهی این کمک می کند که شما بر احساسات و افکار خود کنترل داشته باشید.

- گام هایی جهت یک سبک زندگی سالم تر بردارید. اگر برای عادات بد خواب و سیگار کشیدن کاری انجام دهید، ممکن است به شما کمک کند.



آیا پیشنهادی دارید و یا می خواهید بیشتر بدانید؟



این بروشور از این جزوه الهام گرفته است:
Understanding low back pain and whether
I need imaging

گروه متخصصین بهداشت دانشکده پزشکی
و علوم پزشکی
دانشگاه مرکوری
سیدنی، استرالیا

برای درخواست بروشور می توانید به منبع زیر
مراجعه کنید:

praksis@rsyd.dk

لطفا نکات زیر را ذکر کنید:

نام بروشور (درد کمر خود را درک کنید)، تعداد مورد
نیاز، نام کلینیک، نام، نام خانوادگی، آدرس، کد پستی
و شهر و شماره تلفن درخواست کننده.

نظر بیماران برای ما مهم است

آیا انتقاد یا پیشنهادی برای بهتر شدن این بروشور دارید؟ ما
مایل هستیم نظر شما را در باره این بروشور بدانیم



کد را اسکن کنید

و برای بهتر شدن بروشور به ما کمک کنید.

برای متخصصان بهداشت

آیا تمایل دارید که در باره بروشور و نحوه استفاده از آن بیشتر
بدانید؟



کد را اسکن کنید

و ویدیوی مقدماتی برای پزشکان
را مشاهده کنید.

