



مراقبت از کمر

گروه فیزیوتراپی
دانشکده علوم توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

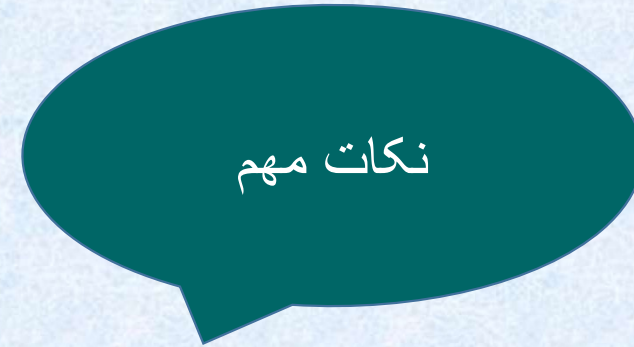
جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت مشاوره می توانید به مراکز فیزیوتراپی تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مراجعه فرمائید:

- ۱- کلینیک فیزیوتراپی دانشکده علوم توانبخشی
- ۲- کلینیک فیزیوتراپی مرکز جامع توانبخشی صدیقه طاهره (س)
- ۳- کلینیک فیزیوتراپی بیمارستان کاشانی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان
دانشکده علوم توانبخشی
گروه آموزشی فیزیوتراپی
آدرس: اصفهان، هزار جریب، دانشکده علوم توانبخشی
www.rehab.mui.ac.ir
حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی
دانشکده علوم توانبخشی است

6

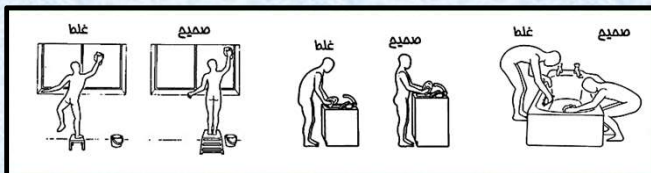


نکات مهم

1. بیشتر کمردردها نیاز به جراحی ندارند و به درمان غیرجراحی خصوصا فیزیوتراپی جواب میدهند.
2. مراقبت از کمر و رعایت وضعیتهای صحیح در انجام فعالیتهای روزانه نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان کمر درد دارد.
3. بدون معاینه و ارزیابی توسط فیزیوتراپیست از انجام تمرینات ورزشی پرهیز نمایید

5

وضعیت های صحیح و غلط



4

نقش فیزیوتراپی در کمر درد

فیزیوتراپی به عنوان مهمترین درمان غیرجراحی در کمردرد شناخته میشود.

فیزیوتراپیست‌ها علاوه بر استفاده از تکنیک‌های مختلف درمانی با بررسی وضعیت شغلی و فعالیت‌های روزمره فرد، توصیه‌هایی در مورد مراقبت از کمر به آن‌ها ارائه می‌دهند. تحقیقات اخیر نشان میدهند که آموزش و رعایت این وضعیت‌ها نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان کمردرد دارند.

بطور کلی توصیه میشود در فعالیتهای روزانه قوس طبیعی کمر رعایت گردد و از قرار گرفتن طولانی مدت در یک حالت پرهیز شود.

توصیه میگردد پس از معاینه بالینی دقیق توسط فیزیوتراپیست و مشخص شدن علت یا علل کمردرد به انجام تمرینات درمانی تعیین شده توسط آنان اقدام فرمایید.

3

کمر درد

کمردرد بعنوان یکی از شایعترین مشکلات عضلانی-اسکلتی در تمام دنیا مورد توجه قرار گرفته است.

حدود ۸۵٪ کمردردهای مزمن، علت‌های ناشی از آسیب آناتومیکی یا ساختاری را نشان نمی‌دهند و معمولاً به درمان جراحی نیاز ندارند.

در درمان کمردرد بخش‌ها و گروه‌های مختلف پزشکی نقش دارند که باید بصورت تیمی و گروهی در کنار هم عمل کنند.

درمان کمردرد معمولاً یک درمان طولانی مدت خواهد بود که بخش عمده آن تمرینات درمانی و اصلاح وضعیت‌های غلط شغلی و کاری میباشد.

2