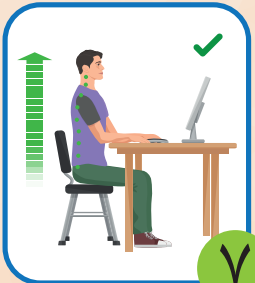
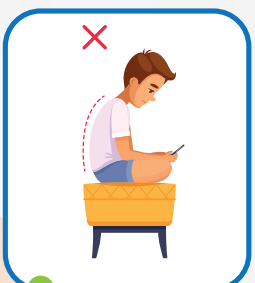
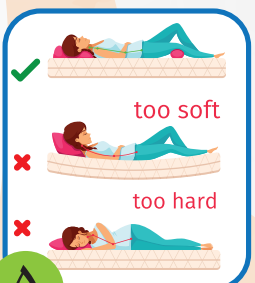
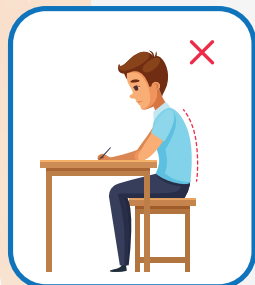


مراقبت ها در بیماران کمردرد



۱. سرپا ایستادن زیاد ممنوع. در صورت مجبور شدن به ایستادن در صورت امکان از یک چهار پایه در زیر یک پا استفاده کنید و در غیر اینصورت بصورت متناوب وزن خود را روی پاها جابجا کنید. هرگز بر روی هر دو پا نایستید

۲. پیاده روی زیاد ممنوع. پیاده روی در بیماران با کمردرد نباید منجر به افزایش علائم (درد، اختلال حسی و ...) شود. در رابطه با مدت زمان مناسب جهت پیاده روی با تراپیست خود مشورت نمایید. جهت بیماران کمردرد بهترین حالت پیاده روی در آب است.

۳. بستن کمر بند طبی مناسب در حین سرپا ایستادن و یا کار و فعالیت طبق دستور تراپیست.

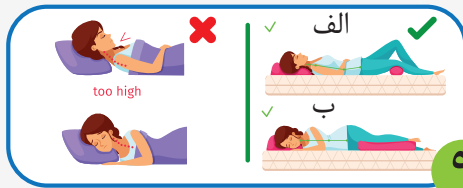
۴. نشستن با تکیه: در هنگام کار و یا غذا خوردن صندلی خود را تا حد ممکن به میز نزدیک کنید تا ستون فقرات در حالت صاف و یا نزدیک به آن قرار بگیرد.

۵. پرهیز از نشستن و خوابیدن روی صندلی ها و تشک های نرم و فرو رونده. تشک مناسب نه آنچنان نرم است که شکل بدن را به خود گیرد و نه آنچنان سفت که در اثر خوابیدن تغییری در سطح آن ایجاد نشود.

۶. حفظ وضعیت صاف ستون فقرات حین عطسه و سرفه و پرهیز از خم شدگی شدید ستون فقرات به جلو. در حالت ایستاده به دیوار تکیه دهید و بدون خم کردن کمر عطسه کنید و یا اینکه در حالت نشسته ستون فقرات خود را با تکیه به عقب صاف کنید و بدون حرکت شدید گردن عطسه و یا سرفه کنید.

۷. وضعیت صحیح نشستن در صندلی و پشت میز بصورتی است که پشتی به حالت تقریباً عمود بوده و زانو تقریباً همسطح لگن و یا مقدار کمی بالاتر قرار بگیرد. از نشستن روی صندلی های فرورونده پرهیز نمایید. این اصل حین رانندگی نیز صدق می نماید.

۸. حین رانندگی صندلی خود را بگونه ای تنظیم کنید تا زاویه آرنج نیمه باز و پشتی صندلی نزدیک به حالت عمود و زانو ها مقداری از لگن شما بالاتر باشد



۹. می توانید از سه وضعیت زیر هنگام خوابیدن استفاده کنید. (از ایجاد حالت چرخش ستون فقرات در حین خوابیدن پرهیز نمایید همچنین دقت فرمایید در هنگام طاق باز و دمر خوابیدن ستون فقرات شما به یک طرف کج نباشد):
الف: خوابیدن طاق باز - قرار دادن بالش زیر زانوها بطوریکه زانوها حالت نیمه خمیده داشته باشد.



ب: خوابیدن به پهلو - از وضعیت جنینی (خمیدگی تنه و جمع کردن شدید زانو ها در شکم) پرهیز کنید. تنه حالت تقریباً صاف داشته و زانو ها حدود ۳۰ درجه خمیده و یک بالش باریک بین ساق پاها قرار دهید.



ج- خوابیدن دمر - در این حالت از بالش زیر سر استفاده نکنید و یک بالش باریک زیر ناحیه لگن و شکم خود قرار دهید تا افزایش قوس کمر در این حالت جبران شود. سعی کنید در هر حالت راستای بدن خود را حین خوابیدن (توسط بستگان) چک کرده و بطور کلی از کج خوابیدن به طرفین در حالت های الف و ج جداً پرهیز کنید.

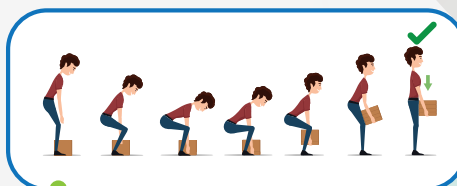
۱۰. پرهیز از حمل جسم سنگین. حداکثر وزن قابل حمل ۳ کیلوگرم می باشد.



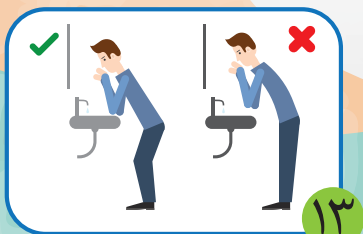
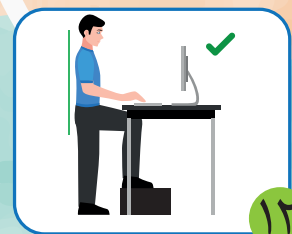
۱۱. پرهیز از خم و راست کردن کمر حین انجام فعالیت های روزمره- بجای خم کردن کمر میتوانید با حفظ وضعیت صاف ستون فقرات از خم کردن زانوها استفاده کنید. نکته بسیار مهم در هنگام بلند کردن اجسام از روی زمین عدم قرا گیری بدن در حالت چرخیده است.



۱۲. از تحمل وزن روی هر دو پا هنگام ایستادن حین فعالیتهایی مانند ظرف شستن - مسواک زدن و مکالمه تلفن و ... پرهیز نمایید. جهت جبران فشار های اضافی به ستون فقرات یک پای خود را روی یک چهارپایه با ارتفاع حدود ۲۰-۳۰ سانتی متر قرار دهید. (و یا لبه کابینت زیر سینک هنگام ظرف شستن و یا مسواک کردن).



۱۳. بدلیل کوتاه بودن ارتفاع سینک روشویی اگر مجبور هستید کمر خود را بمقدار زیادی خم کنید بهترین راه حل برای جلوگیری از فشار وارده به ستون فقرات جمع کردن زانوها (پایین آوردن مرکز ثقل بدن) است.





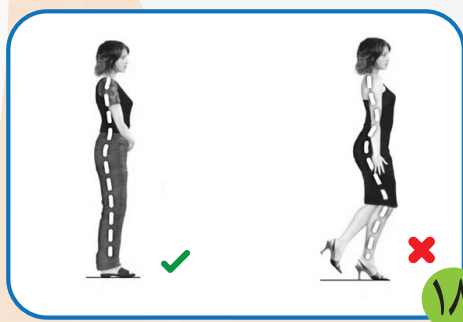
۱۴. هنگام بلند شدن از روی صندلی، وضعیت صاف ستون فقرات خود را حفظ نمایید و از فشار دستها روی دسته های صندلی یا روی ران خود استفاده کنید.

۱۵. هنگام تغییر وضعیت نشسته به خوابیده و برعکس حتما با چرخش بدن به یک طرف (از روی پهلو و با کمک دستها) حرکت کنید.



۱۶. از رانندگی طولانی مدت بخصوص در بیماران دیسک کمر شدیداً پرهیز نمائید. و حتی المقدور حین جابجایی بین منزل و کلینیک و در صورت مسافت های بیش از ۱۰ دقیقه روی صندلی عقب ماشین دراز بکشید.

۱۷. بستن کمر بند طبی بر خلاف تصور عموم فقط در صورت استفاده طولانی مدت و بدون انجام ورزش های درمانی می تواند (با جایگزینی فعالیت طبیعی عضلات کمر) باعث ضعف این عضلات شود. اما در مراحل حاد بیماری بستن این کمربندها جهت کاهش اسپاسم عضلات و کاهش فشار در ناحیه کمر و بافت های درگیر ضروری است. این کمربندها بعد از بهبود علائم بتدریج کنار گذاشته خواهد شد و پس از پایان درمان فقط هنگام فعالیت های شدید و یا پیاده روی های طولانی مدت و به صورت آزاد توسط بیمار استفاده خواهد شد. حتی در شرایط حاد بیماری نیز شبها این کمربند باید باز شود.



۱۸. از پوشیدن کفش های پنجه باریک و پاشنه بلند پرهیز نمایید. بهترین کفش در حالت کلی کفشی است که پنجه پهن و راحتی داشته و ناحیه پاشنه در حدود ۳ سانتی متر بالاتر از ناحیه پنجه باشد. حتی المقدور از کفشهایی استفاده کنید که ناحیه کف کفش با ضخامت مناسب از ورود فشار های زمین به پا جلوگیری کرده و کفی داخل کفش نیز از قوس طبیعی کف پا حمایت کند.