

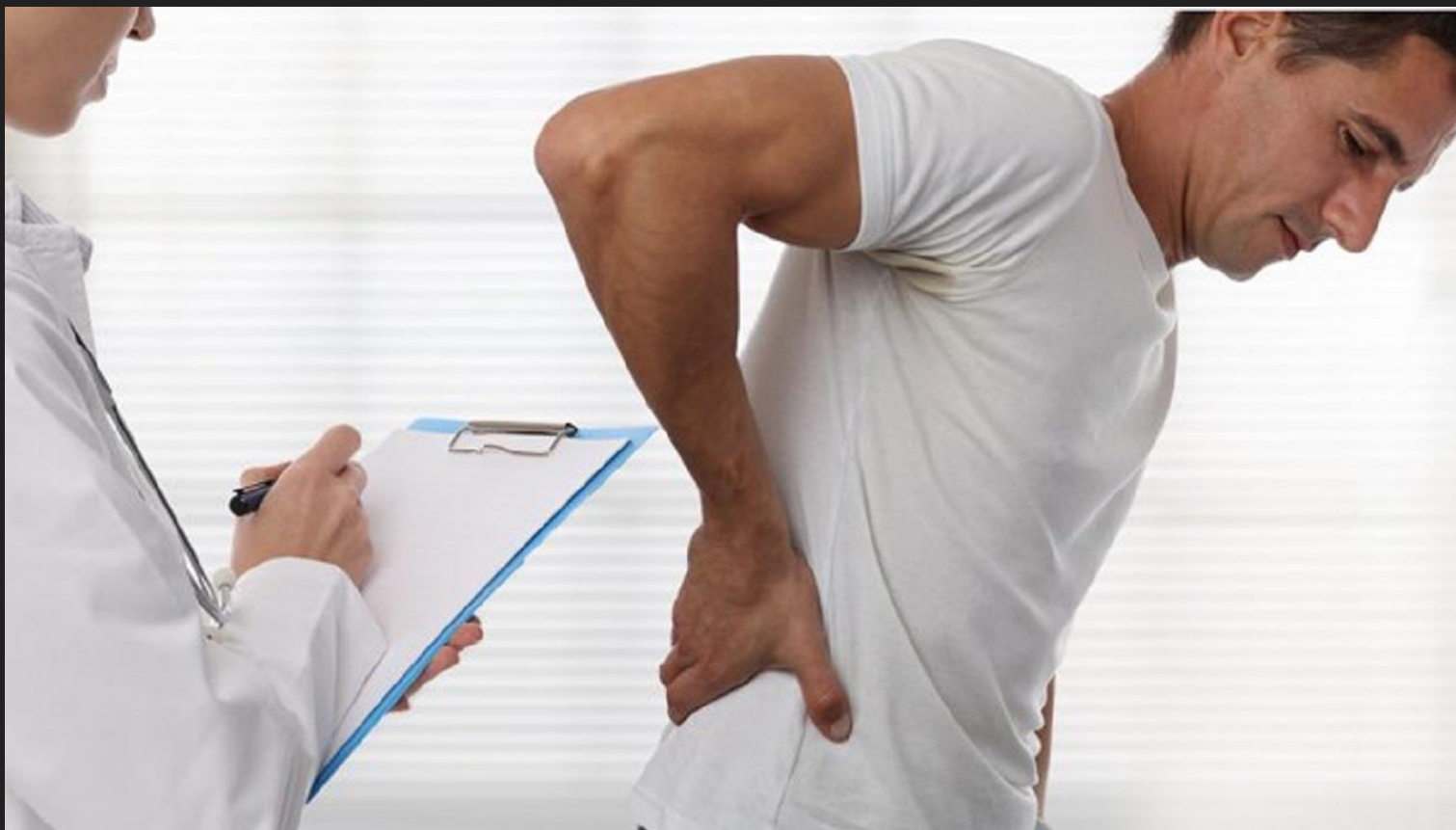
# کمر درد



دکتر فرزاد ناظمی

بهار 1403

# کمر درد چیست؟



# انواع علل کمردرد

تروما (آسیب‌ها)

بیماری‌های زمینه‌ای

سبک زندگی (رفتارهای حرکتی)

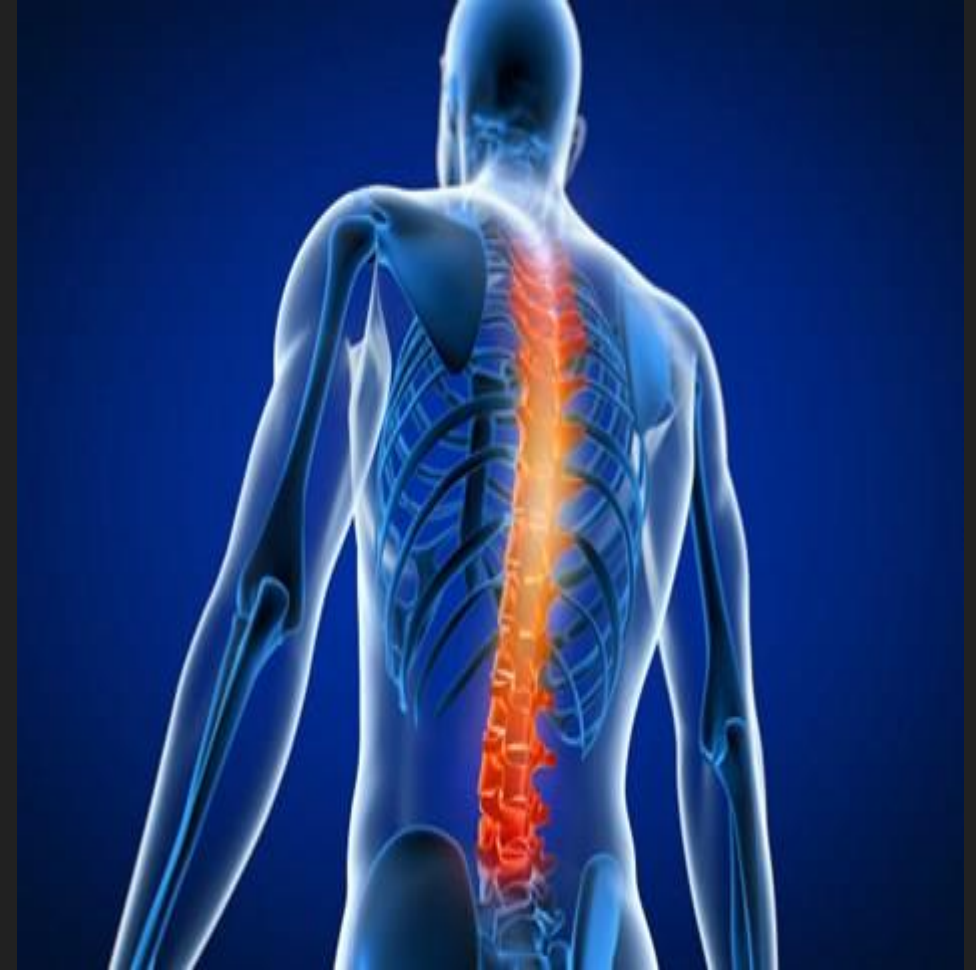
ناهنجاری‌های اسکلتی عضلانی

جنس و سن

## Five classifications of Low Back Pain (LBP):

- LBP with mobility deficits
- LBP with radiating pain
- LBP with referred lower extremity pain
- LBP with movement coordination impairments
- LBP with related generalized pain

پنج دسته بندی کمردرد طبق انجمن فیزیوتراپی آمریکا



Acute: <6 wk

Subacute: 6–12 wk

Chronic: >12 wk



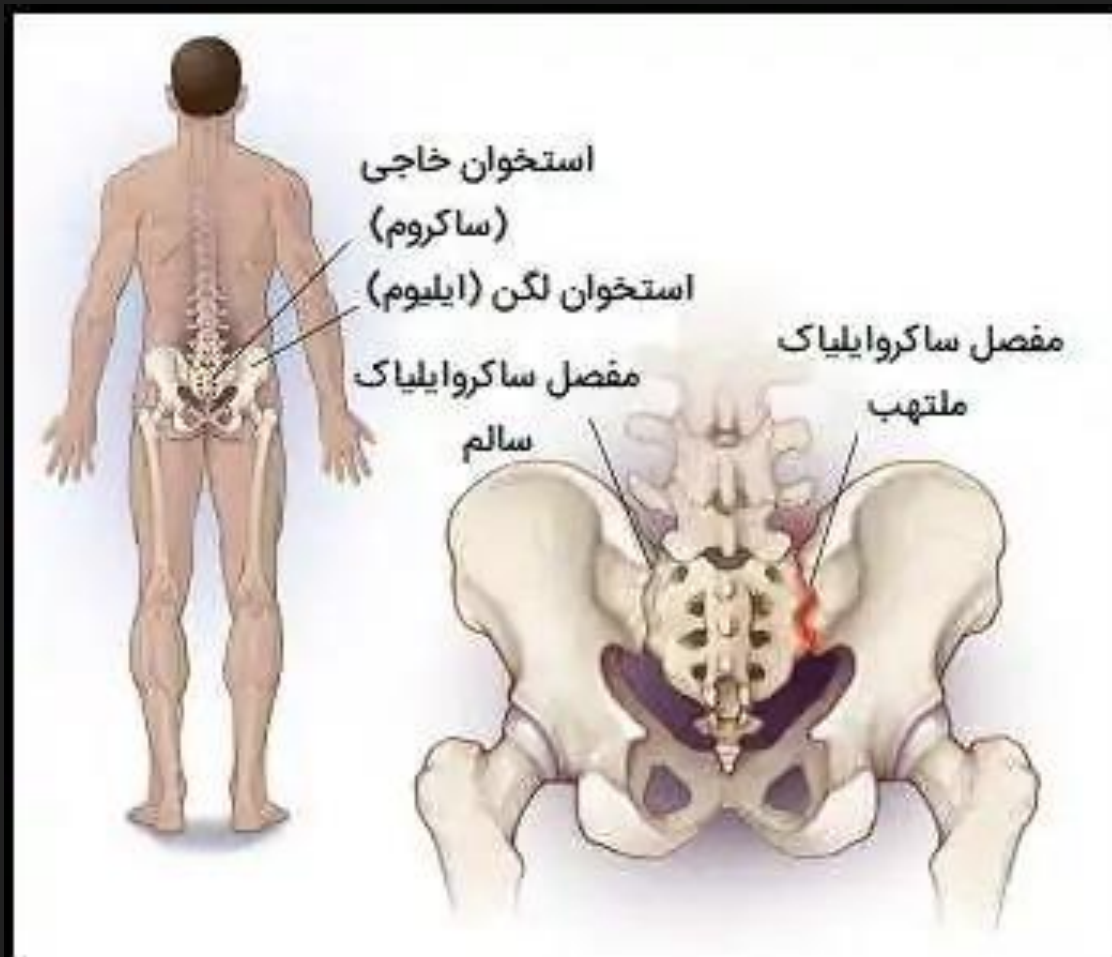
# در فتق (بیرون زدگی) دیسک کمر مایع ژل مانند موجود در دیسک بین مهره‌ای بیرون رفته و باعث ایجاد درد در ناحیه کمری می‌شود.



مایع ژل مانند دیسک که بیرون زده است.

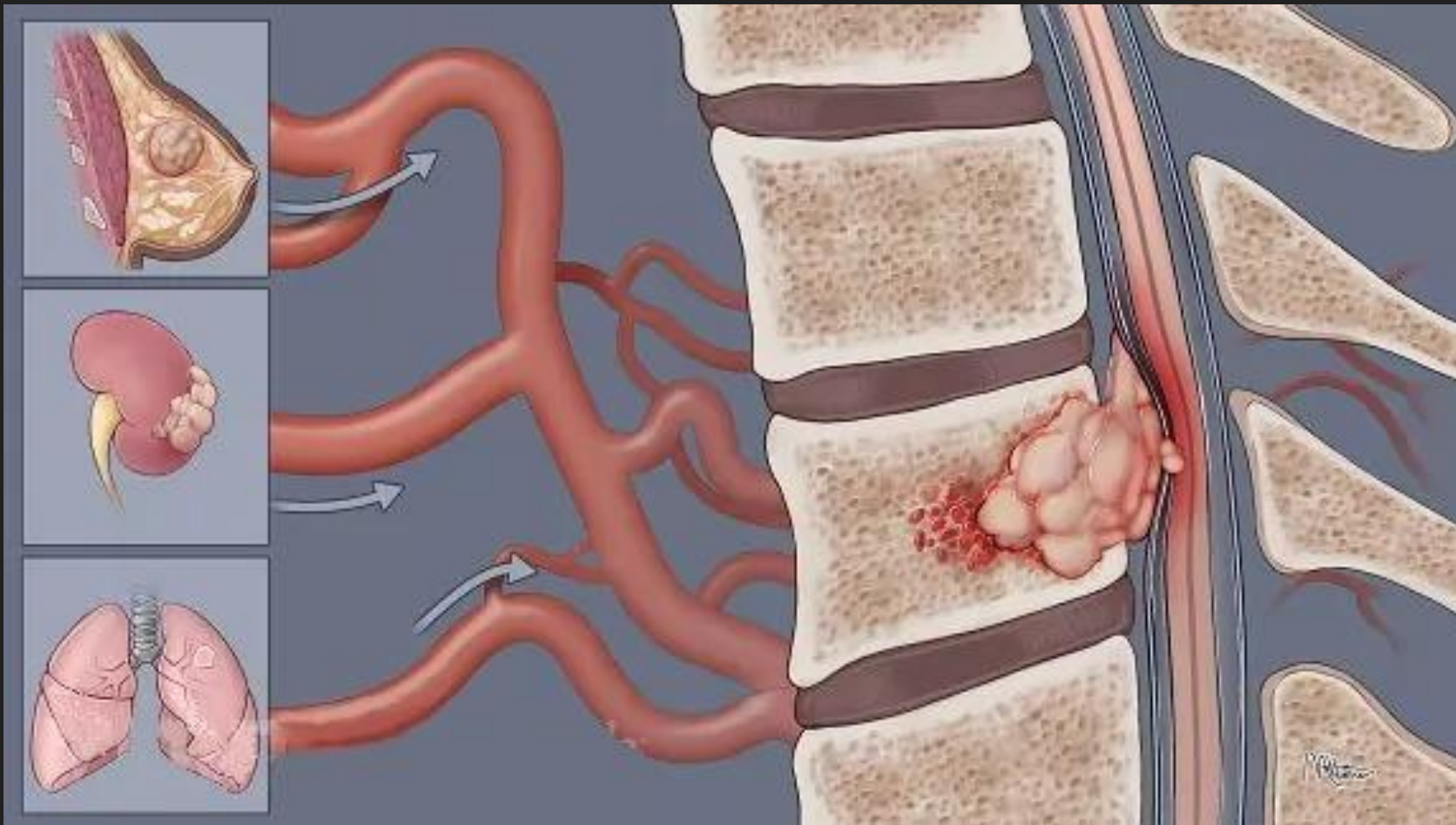


# کمر درد ناشی از اختلال در مفصل لگن



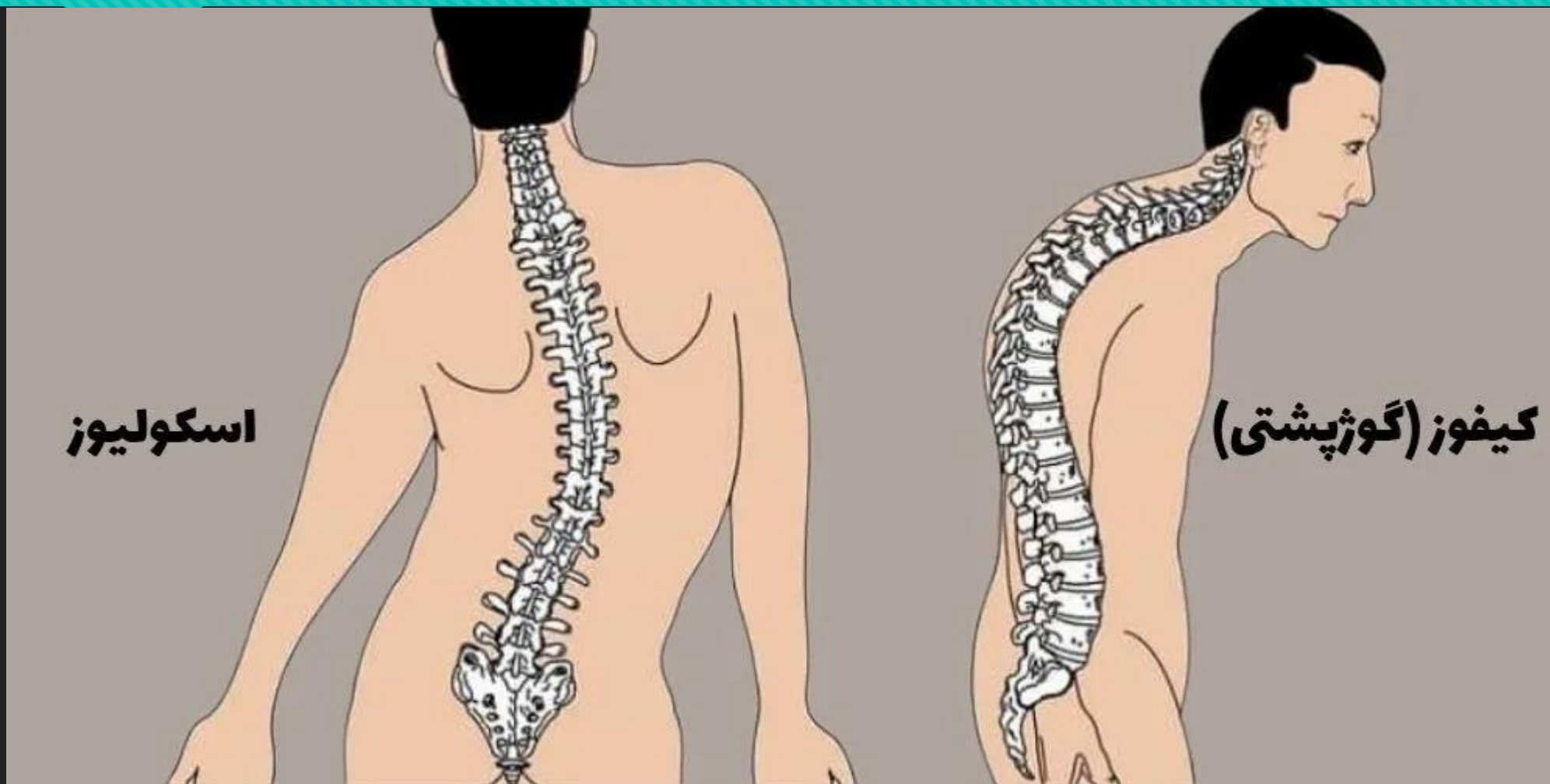


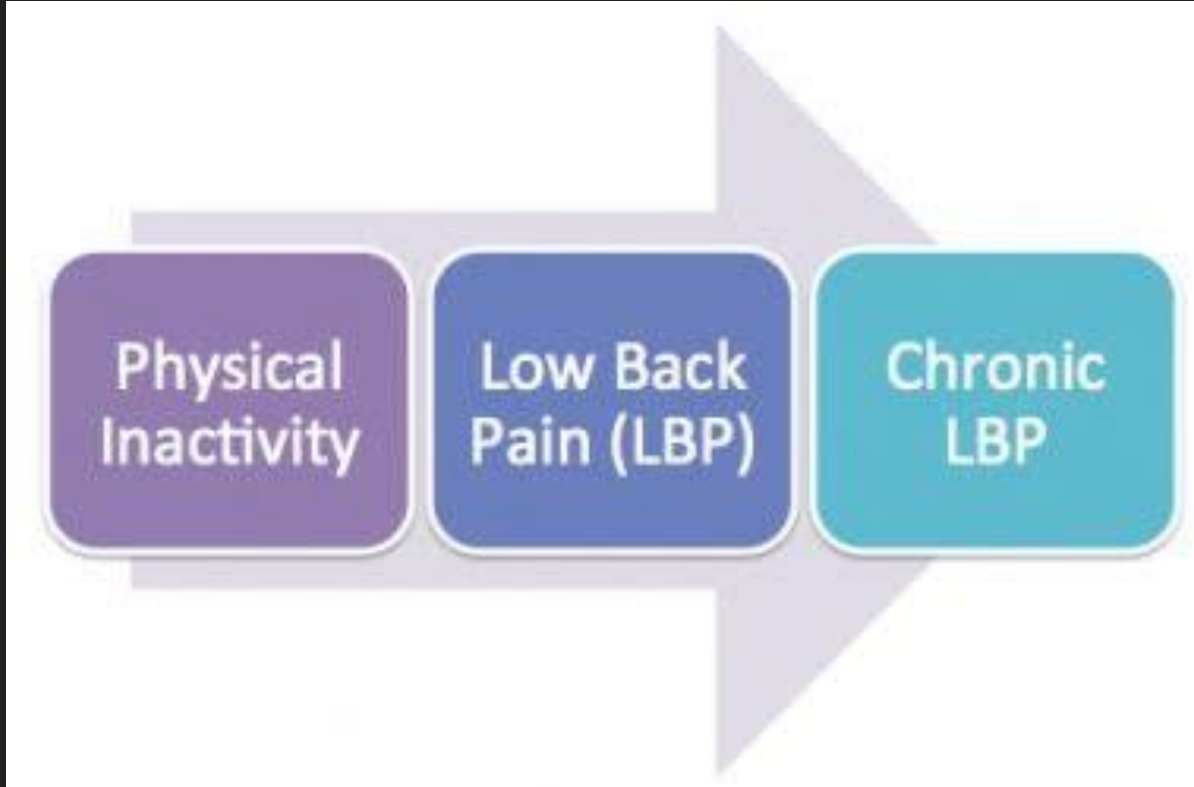
کمر درد ناشی از تومور در ستون فقرات که می‌تواند ناشی از سرطان در سایر اندام‌ها مانند پستان، کلیه و ریه‌ها باشد.

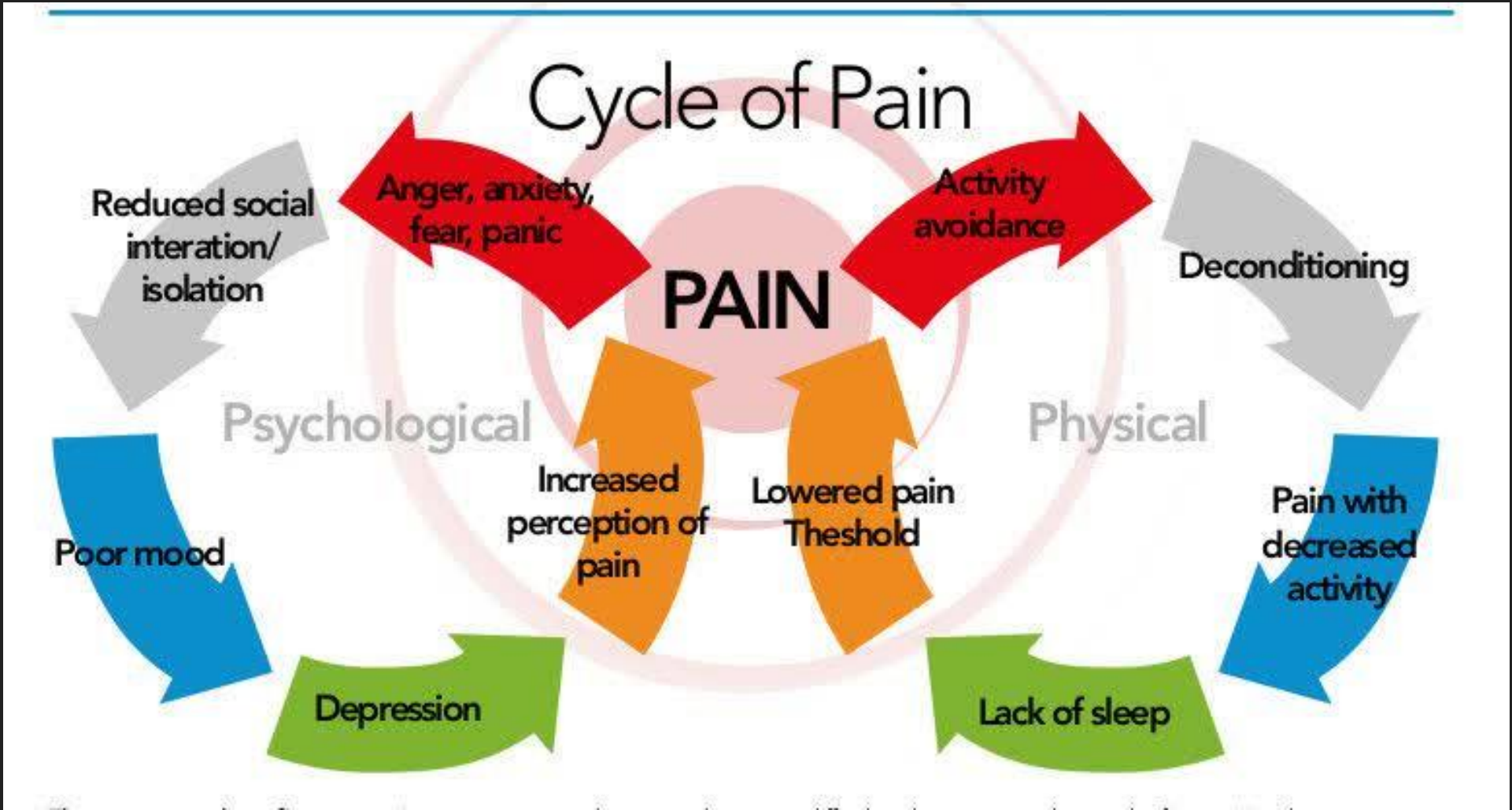


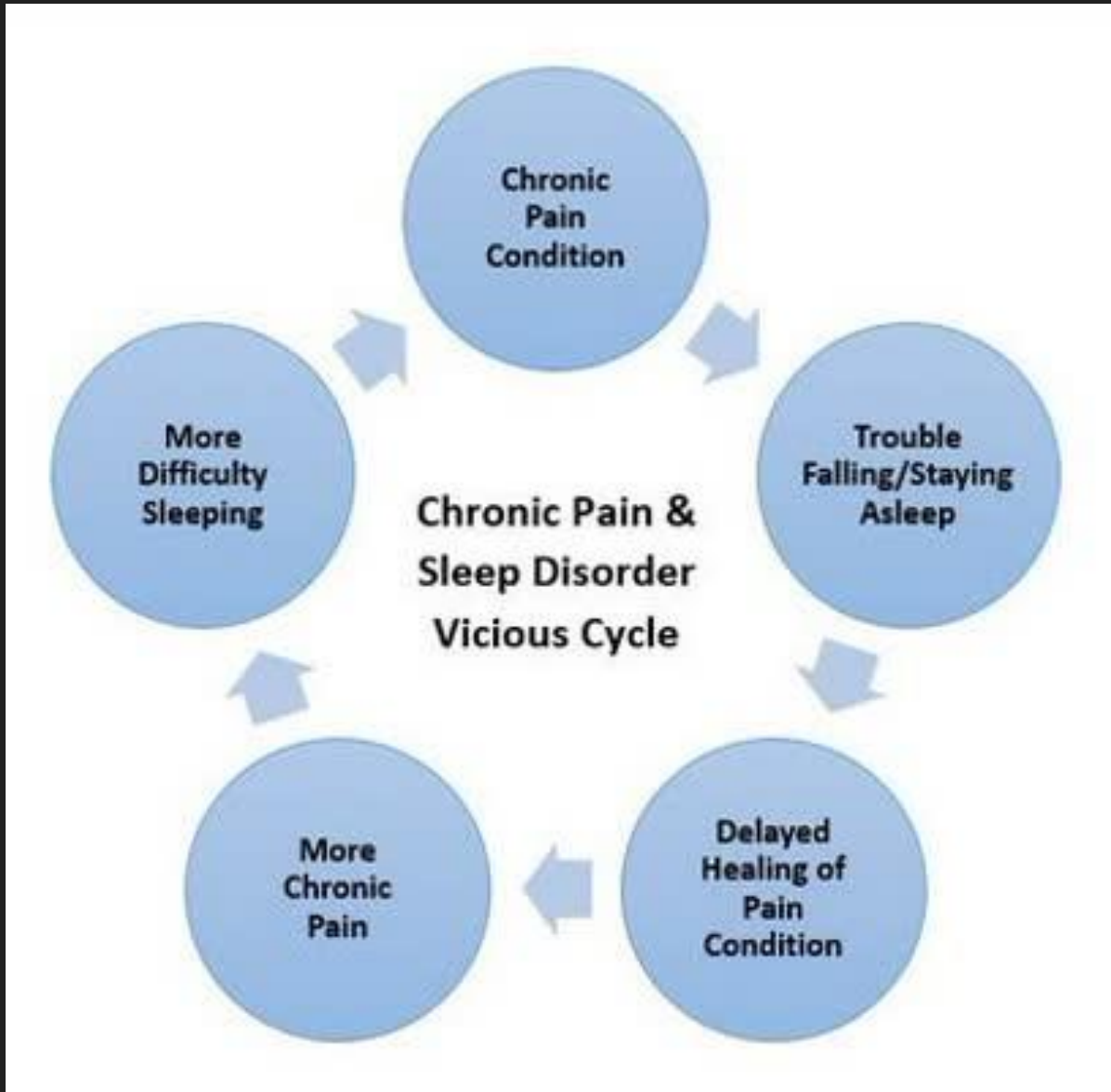


تغییر شکلی که منجر به خرابی دیسک‌ها، مفصل‌های وچهی، مفاصل ساکروایلیاک یا تنگی کانال نخاعی شود، می‌تواند با کمر درد همراه باشد.











# زمان استراحت

حرکت اول : زمان ۳۰ ثانیه

Standing Cat



1

Standing Cow

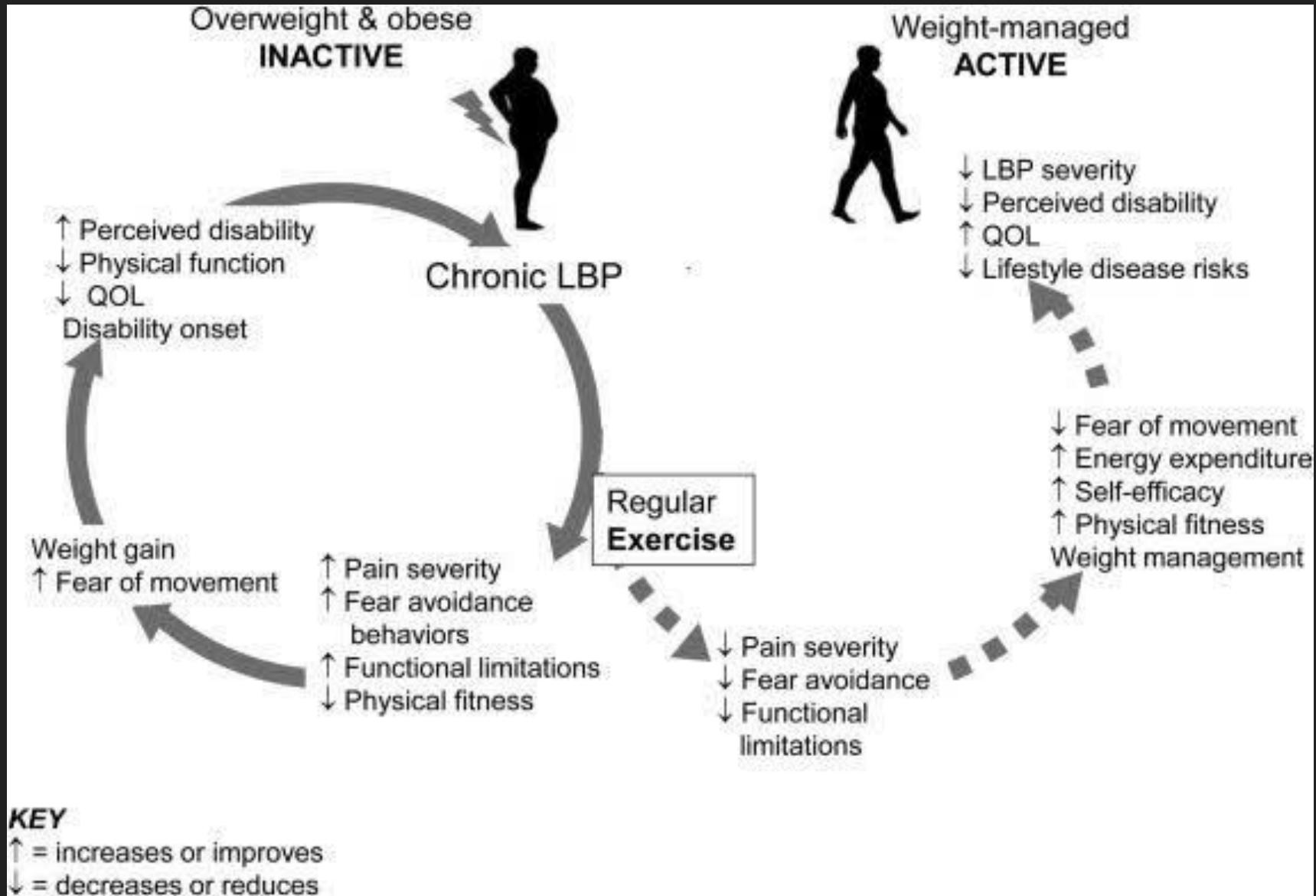


2

30

# ضرورت ورزش





# مزایای ورزش

1. **تقویت عضلات پشت و شکم:** کمک به پایداری بیشتر ستون فقرات
2. **کاهش درد:** ترشح اندورفین‌ها که تسکین‌دهنده طبیعی درد هستند
3. **افزایش انعطاف‌پذیری:** بهبود دامنه حرکتی مفاصل و عضلات
4. **کاهش التهاب:** افزایش جریان خون و کاهش تورم در مناطق دردناک
5. **پیشگیری از آسیب‌های بعدی:** تقویت ساختارهای پشتیبانی‌کننده ستون فقرات
6. **بهبود وضعیت بدن:** تصحیح ناهنجاری‌های قامتی
7. **افزایش سطح انرژی:** کاهش خستگی و افزایش توان جسمی
8. **کاهش استرس:** بهبود وضعیت روانی و کاهش تنش‌های عضلانی
9. **بهبود خواب:** تسهیل در به خواب رفتن و بهبود کیفیت خواب
10. **کنترل وزن:** کاهش فشار بر ستون فقرات با کاهش وزن اضافی یکپوش
11. **کاهش ناتوانی:** ورزش میتواند ناتوانی ناشی از درد را کاهش دهد.
12. **افزایش کیفیت زندگی**





# ارزیابی وضعیت عملکردی

- اگر کمردرد علامت ثانویه بیماری دیگری مانند سرطان باشد باید با مشورت پزشک، ارزیابی های عملکردی مربوط به آن بیماری انجام شود.
- در صورتی که کمردرد علامت ثانویه بیماری دیگری نیست و شخص بیماری های زمینه ای مانند بیماری قلبی عروقی نیز ندارد از دستورالعمل های مربوط به افراد سالم استفاده شود.

# تجویز تمرین

**Aerobic**

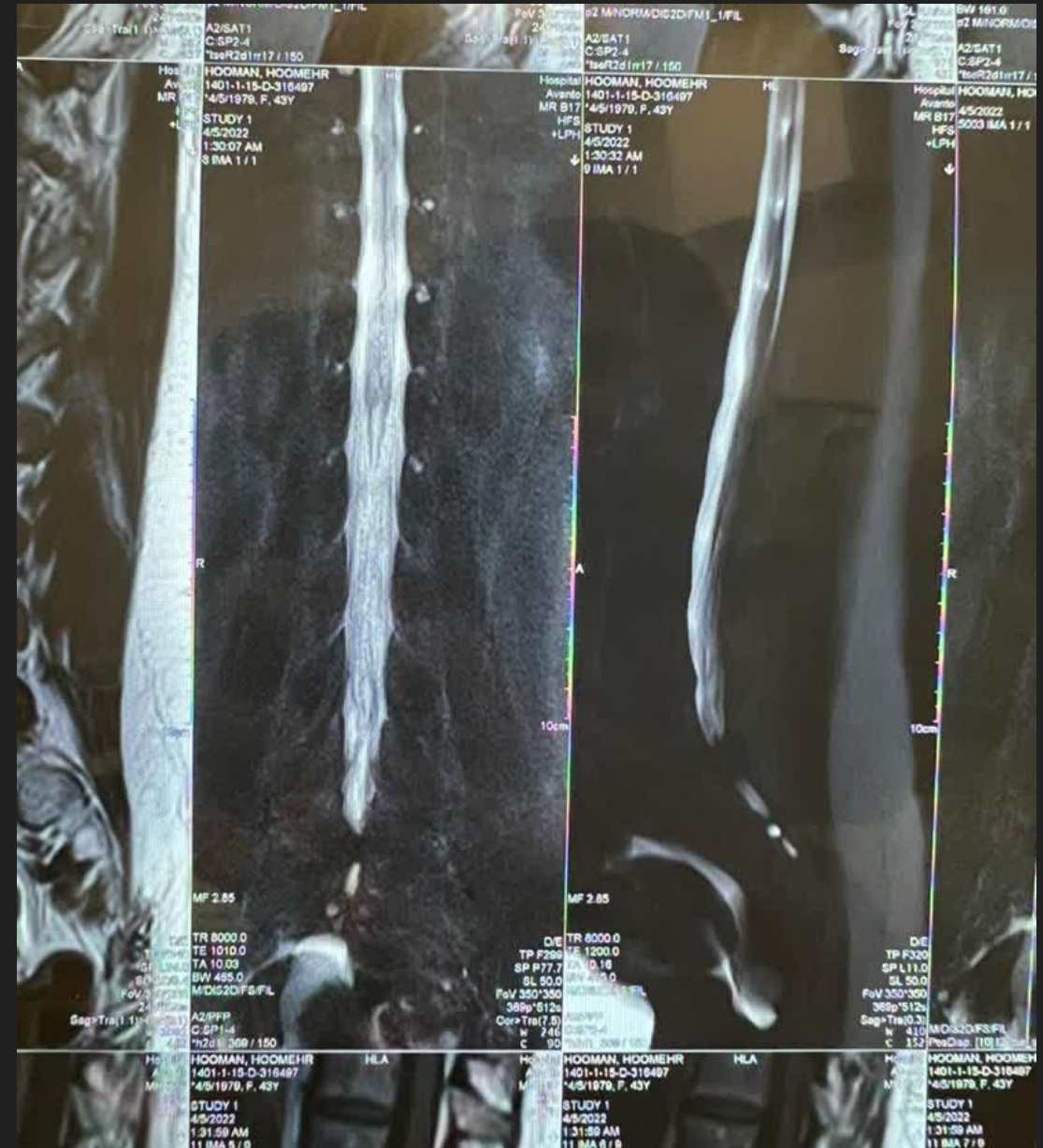
**Flexibility**

**Balance Exercise**

**Strength**

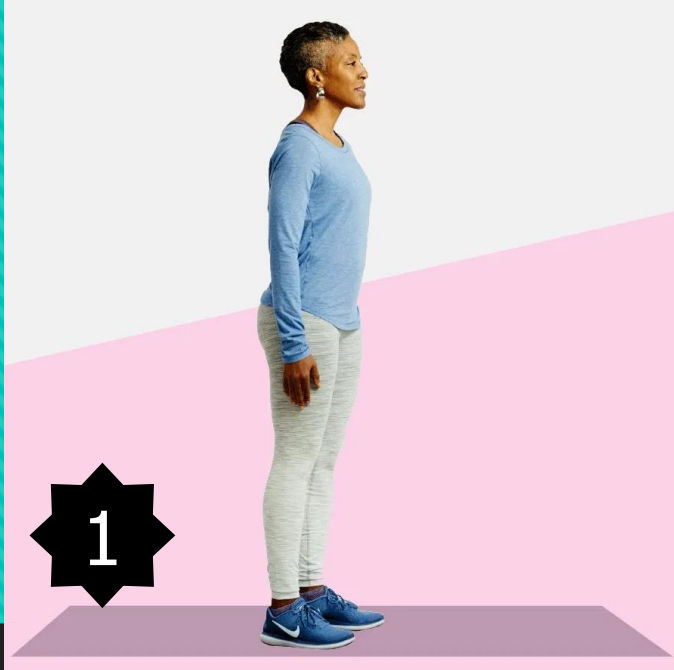
**Hydrotherapy**

# تأثير ورزش در آب بر تغييرات ديسك كمر



# زمان استراحت

حرکت دوم : زمان ۳۰ ثانیه



30



# ملاحظات تجویز تمرین

- تجویز تمرین فردی
- عدم توصیه به استراحت مطلق
- افزایش شدت تمرین به صورت تدریجی
- "در موارد حاد باید تمرین با شدت پایین تجویز شود"
- تاکید بر اهمیت بهبود سطح فعالیت‌ها، نه فقط تسکین درد
- آموزش ساختار آناتومیکی بدن و نحوه قرارگیری ستون فقرات
- توجه به علت‌های اصلی و خاص کمر درد در بعضی بیماران (مانند سرطان)
- توجه به گسترش درد در پایین تنه (در اکثر بیماران) با انجام یا تکرار برخی حرکات
- توجه به تجویز تمرینات قدرتی، استقامتی و عصب عضله برای بالاتنه (البته در کنار سایر تمرینات)
- اطلاع از نوع افکار بیمار (بعضی از بیماران ترس شدید از فعالیت به علت افزایش درد دارند و برخی دیگر به انجام کلیه فعالیت‌های روزمره حتی در زمان درد شدید اصرار دارند).

# موانع مشارکت فعال



- نا آگاهی و داشتن این زمینه ذهنی که "درمان غیر فعال بهتر" است
- فقدان انگیزه به دلیل نتایج ناپایدار یا عدم پیشرفت سریع
- مشاوره های نادرست از سوی پزشکان
- افسردگی و اضطراب
- عدم حمایت اجتماعی
- ترس از افزایش درد
- مشکلات مالی

## Sleeping on Your Back



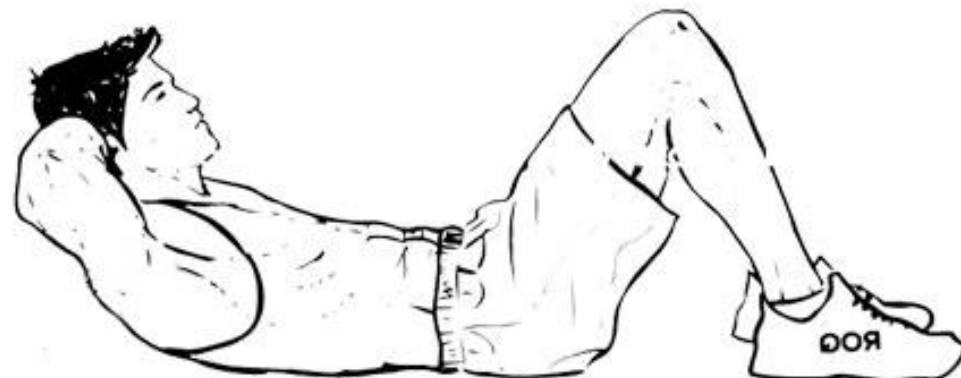
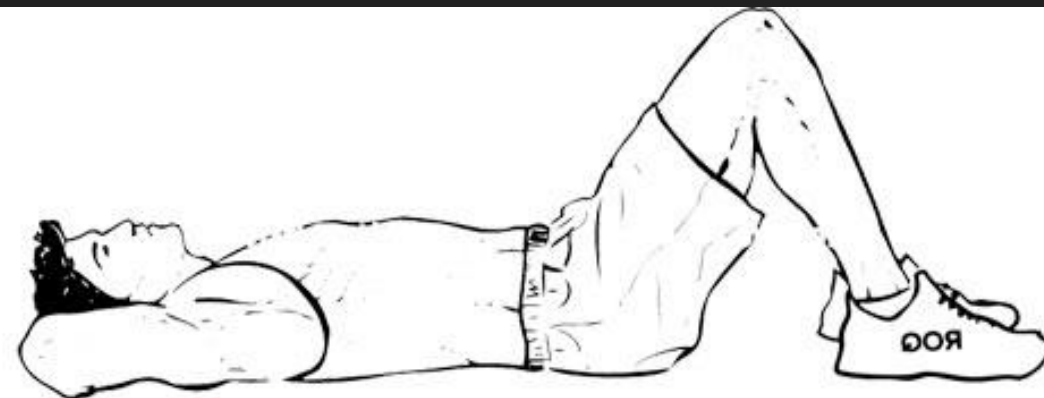
## Sleeping on Your Stomach



## Sleeping on Your Side



# نمونه تمرین





# نمونه تمرين



# نمونه تمرین



# نمونه تمرين





# همایش رایگان ارائه گواهینامه

مهلت ثبت نام تا ۳۰ اردیبهشت

ارتقا مهارت  
مربیان ورزشی و اصلاحی  
تراپیست ها و ماساژیست ها



## حرفه ای شو

راشا سلامت برگزار می کند

جمعه ۱۴۰۳/۰۳/۰۴

۱۵:۳۰ الی ۱۸:۰۰

محل برگزاری: اصفهان، خیابان میر،  
سالن صلح و دوستی هلال احمر

# با تشکر از توجه و همراهی شما عزیزان

بررسی جدیدترین یافته ها و مقالات علمی  
ماساژ، حرکات اصلاحی، بهبود یابی در آب، مریبگری و کوچینگ

تبت نام

ارتباط با ما

سخنران ها



rashacare.ir  
vivalife.clinic

آدرس:  
اصفهان، شهرک سلامت

ساعت کاری:  
شنبه تا پنجشنبه (۱۰ الی ۱۹)

شماره تماس:

۰۹۱۳۴۴۶۴۵۳۵  
۰۳۱-۳۵۵۴۸۰۸۳

دکتر محمد علی طبیبی (دکترای فیزیولوژی ورزشی بالینی)

دکتر رضا روزبهانی (هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

دکتر سمیه بهارلو (دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی)

دکتر هادی فخاری (دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی)

دکتر علی کشتی آرای (هیئت علمی دانشگاه علوم تحقیقات تهران)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان ورزش، جوانان و آموزش فنی و حرفه ای



Dr. Farzad Nazemi

۰۳۱۳۵۲۵۲۰۲۰

farzadnazemi86@gmail.com

www.pardisac.ir

@pardis\_ac



پشت ورزشی بیسازان سلامت  
ویرانه لاهور، تهران، میدان آصفهان