



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

راهنمای فعالیت فیزیکی افراد مبتلا به کمر درد مزمن

Sara Hooshmand

”M.D , Sports and Exercise Medicine Physician“





استراحت یا فعالیت؟



در گذشته استراحت جزو درمان‌های کمردرد بوده است. به همین خاطر افراد مبتلا به کمر درد را برای هفته‌ها و حتی ماه‌ها به بستر می‌فرستادند تا دردشان کاهش یابد. اما حالا معلوم شده که استراحت در بستر بیشتر از یک تا دو روز برای کمردرد نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه مضر است، زیرا این کار در دراز مدت به دلایل ذیل باعث طولانی شدن کمردرد می‌شود:

کمر و قسمت‌های دیگر بدن خشک می‌شوند.

عضلات ضعیف می‌شود.

استخوان‌ها ضعیف می‌شود.

آمادگی جسمانیتان را از دست می‌دهید.

افسردگی بیشتر می‌شود.

حساسیت به درد افزایش یافته و درد را بیشتر احساس می‌کنید.

هر چه که مدت بی‌فعالیت‌درد کمردرد بیشتر شود بازگشت به وضعیت طبیعی سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود



❖ استراحت در بستر برای کمر شما مضر است.

❖ مطالعات نشان می‌دهند در افراد معدودی از مبتلایان به کمردرد که کمردرد شدید به علت بیرون زدگی دیسک دارند، استراحت و فعالیت تأثیر یکسانی بر سیر کمردرد دارد. پس حتی اگر مبتلا به بیرون زدگی دیسک هستید **استراحت در بستر به مدت طولانی نمی‌تواند به درد کمر کمک کند.**





فعالیت و حرکت مفید است نه مضر

فعالیت بدنی منظم:

عضلاتتان را قوی می کند.

انعطاف پذیریتان را حفظ می کند.

استخوان هایتان را قوی تر می کند.

آمادگی بدنیتان را بالا می برد.

باعث می شود شما احساس بهتر بودن بکنید.

باعث ترشح مواد طبیعی شیمیایی در بدن می شود که درد را کاهش می دهد.





دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

به یاد داشته باشید
تحرک رمز سلامتی کمر است.



قبل از تکمیل پرسش نامه مرتبط با فعالیت بدنی و در قدم اول اطمینان حاصل کنید فرد مبتلا به کدام بیماری است:

بیماری ریوی (آسم، بیماری انسدادی ریه و ...)	دیابت
پوکی استخوان	نارسایی مزمن کلیوی
فشارخون بالا	بیماری عروق مغزی
سرطان	درد زانو و کمر

در صورت وجود هر یک از بیماری های مذکور از دستورالعمل ویژه آن بیماری برای شروع فعالیت فیزیکی استفاده شود و یا در صورت وجود چندین بیماری، دستورالعمل های مرتبط در کنار هم پیش برده شوند.

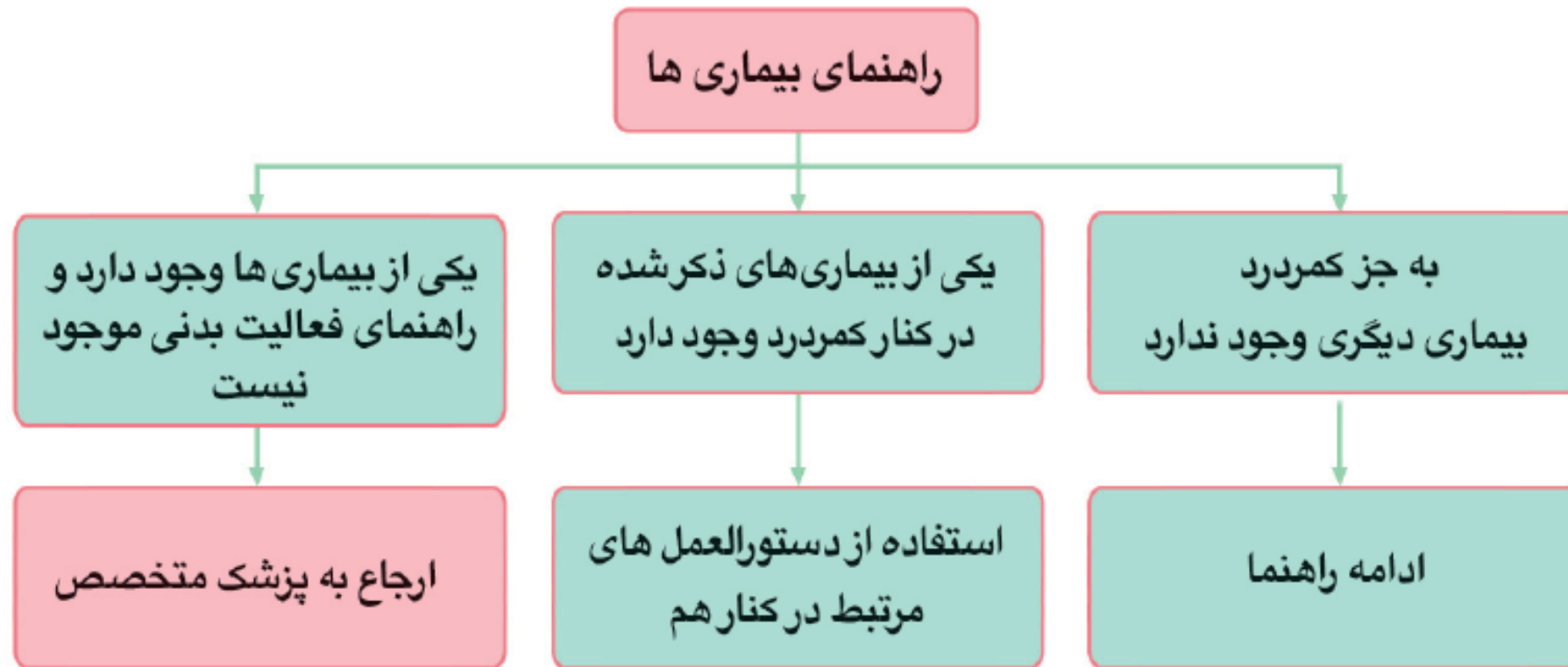


دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

توجه:

از بیمار پرسید که آیا در ۶ ماه گذشته به دلیل کمردرد مزمن به متخصص مراجعه کرده است؟

در صورت عدم مراجعه، وی را به متخصص ارجاع دهید و پس از ویزیت و درمان های مرتبط، مطابق راهنما فعالیت بدنی را تجویز نمایید.





دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش‌های عمومی

❖ آیا تاکنون پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید؟ و یا اینکه مبتلا به پرفشاری خون هستید؟
(بررسی بیماری قلبی زمینه ای قبل از شروع فعالیت فیزیکی)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش‌های عمومی

❖ آیا هنگام استراحت و یا هنگام انجام کارهای روزمره و یا حین انجام فعالیت های فیزیکی در ناحیه قفسه سینه احساس درد می‌کنید؟

(بررسی علائم آشکار بیماری های قلبی)



از بیمار سؤال کنید: پرسش‌های عمومی

❖ آیا تا به حال تعادل خود را بخاطر سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم‌ها از دست داده‌اید و یا تا به حال هوشیاری خود را طی 12 ماه گذشته از دست داده‌اید؟

(بررسی کاهش برون ده قلبی و نارسایی بطن چپ)

اگر سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم‌ها بدنبال نفس نفس زدن های بیش از حد (مثلا حین ورزش شدید) بوده است، پاسخ منفی به سؤال بالا بدهید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش‌های عمومی

❖ آیا تا به حال بیماری مزمن دیگری برای شما تشخیص داده شده است؟

❖ آیا در حال حاضر دارویی برای بیماری مزمن خود مصرف می‌کنید؟ لطفاً بیماری‌ها و داروهایی را که مصرف می‌کنید، لیست فرمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش‌های عمومی

❖ آیا در حال حاضر یا در ۱۲ ماه گذشته مشکلی در استخوان‌ها، مفاصل یا بافت نرم (عضله، تاندون، لیگامان) داشته‌اید که با افزایش فعالیت فیزیکی بدتر شود؟

(فقط مشکلاتی که باعث محدود شدن فعالیت فیزیکی شده است)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش‌های عمومی

❖ آیا تا به حال پزشکتان به شما گفته است که فقط باید تحت نظارت پزشک فعالیت فیزیکی داشته باشید؟
(سوال در مورد موارد احتمالی منع ورزش)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش های اختصاصی

❖ آیا درد شما بدنبال ضربه شدید ایجاد شده است؟

(می تواند علت درد شما شکستگی مهره بدنبال ضربه باشد.)

❖ آیا پزشک شما به تازگی گفته است که مبتلا به سرطان شده اید (در هر قسمت بدن)؟

(می تواند علت درد شما به علت متاستاز از توموری در نقاط دیگر بدن باشد)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش های اختصاصی

❖ سابقه مصرف درازمدت (۳ماه و بیشتر) کورتون خوراکی یا تزریقی؟

(علت درد کمر شکستگی های ستون فقرات به دنبال پوکی استخوان بعلت مصرف طولانی مدت کورتون میتواند باشد)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش های اختصاصی

❖ آیا اخیراً علائم عفونت مانند تب، تعریق شبانه یا کاهش وزن ناخواسته دارید؟

(بررسی علائم سرطان های مغز استخوان و یا بیماری های عفونی سیستمیک با امکان درگیری ستون فقرات)



از بیمار سؤال کنید: پرسش های اختصاصی

❖ آیا کمردردتان شما را از خواب بیدار می کند یا در هنگام صبح موجب بیدار کردن شما از خواب می شود؟
(علت های زمینه ای درد کمر **شدید** بیدار کننده از خواب باید بررسی شود)

❖ آیا هنگام صبح خشکی مفاصل شدید (بیش از 30 دقیقه طول بکشد) در ناحیه کمر و یا دیگر مفاصل خود دارید؟

(بررسی بیماری روماتولوژیک زمینه ای که میتواند علت درد کمر باشد)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش های اختصاصی

❖ آیا تا بحال دچار علائم درد ارجاعی از کمر تا زیر زانوها، بی حسی، خواب رفتگی در اندام تحتانی مانند انگشتان شده‌اید؟

(بررسی درد کمر ارجاعی)

❖ سابقه شرح حال خانوادگی بیماری‌های روماتیسمی دارید؟

(درد کمر میتواند به علت بیماری های روماتیسمی باشد)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش های اختصاصی

❖ آیا شما دچار بیماری نقص ایمنی هستید؟

(سابقه بیماری نقص ایمنی مادرزادی یا علائم عفونت های سینوسی و یا دستگاه تنفسی شدید و مکرر-بررسی نقص ایمنی به دنبال برداشتن طحال، دیابت مزمن، سوختگی و یا بستری طولانی مدت)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش های اختصاصی

❖ آیا دچار اختلال در ادرار کردن یا بی اختیاری مدفوع و یا علائم بی حسی در ناحیه نشیمن گاه هستید و یا اختلالات جنسی به تازگی ایجاد شده است؟

(علائم فشار روی طناب نخاعی بررسی شود)



از بیمار سؤال کنید: پرسش های اختصاصی

❖ آیا تابحال دچار احساس ضعف پیش رونده در اندام ها شده اید و یا دچار اختلال تعادل هنگام راه رفتن شده اید؟

(علائم پیش رونده فشار روی ریشه های عصبی)

(پرسش در مورد قدرت عضلات اندام تحتانی پرسش انجام شود و به طور مثال راه رفتن روی پنجه ها و پاشنه ها بررسی شود)

(بررسی راه رفتن بیمار و بررسی و پرسش بیشتر در مورد احساس اخیر عدم تعادل)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

از بیمار سؤال کنید: پرسش های اختصاصی

آیا در ۶ هفته ی اخیر علائم درد کمر شدید یافته است؟



الف) اگر پاسخ بیمار به تمامی سؤالات بالا منفی است:

بررسی سطح فعالیت فیزیکی و اندازه‌گیری‌ها را آغاز کنید. (ادامه راهنما)

توجه: در صورتی که سن بیمار ۴۵ سال و یا بیشتر است و قبلاً فعالیت فیزیکی مداوم نداشته است، باید قبل از انجام فعالیت **فیزیکی شدید** با متخصص پزشکی ورزشی مشورت کند.

ب) اگر بیمار به یکی یا بیشتر از سؤالات بالا پاسخ مثبت داده است:

قبل از شروع فعالیت فیزیکی باید توسط پزشک مرکز بررسی شده و در مورد ارجاع بیمار به متخصص تصمیم‌گیری شود.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

بررسی علائم خطر (Red flags) در بیمار کمردرد



علائم خطر (Red flags)

❖ سن کمتر از ۱۸ سال

(شایع ترین علت درد کمر در اطفال لنفوم است که باید مد نظر قرار گیرد)

❖ کمر درد در سن بالای ۵۵ سال که به تازگی شروع شده است.

(باید بیماری های زمینه ای مانند سرطان های متاستاتیک حتما مد نظر قرار گیرد)

❖ درد به دنبال ضربه شدید ایجاد شده است

❖ پزشک به بیمار گفته است که مبتلا به سرطان شده است (در هر قسمت بدن)



علائم خطر (Red flags)

❖ سابقه خانوادگی سرطان مانند پستان یا پروستات

❖ مصرف درازمدت (حداقل 3 ماه) کورتون خوراکی یا تزریقی

❖ اگر علائم عفونت مانند تب، تعریق شبانه، کاهش وزن ناخواسته اخیر دارد.

❖ کمردردی که بیمار را از خواب بیدار می‌کند یا در هنگام صبح موجب بیدار شدن بیمار از خواب می‌شود.





بررسی علائم خطر (Red flag) در بیمار کمر درد:

□ کمر دردی که هنگام صبح خشکی مفاصل شدید (بیش از 30 دقیقه) برای بیمار ایجاد کرده است.

□ شرح حال خانوادگی بیماری‌های روماتیسمی یا وجود درگیری و خشکی و التهاب مفاصل محیطی

□ بیماری نقص ایمنی



بررسی علائم خطر (Red flag) در بیمار کمردرد:

❖ اگر دچار اختلال در ادرار کردن یا دچار بی‌اختیاری مدفوع شدید و علائم بی‌حسی در ناحیه نشیمن‌گاه باشد و یا اختلالات جنسی به تازگی ایجاد شده است.

❖ احساس ضعف پیش‌رونده در اندام‌ها یا اختلال تعادل شدید هنگام راه رفتن

❖ درد تیر کشنده به اندام تحتانی (Radicular pain and paresthesia)



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

در صورت یافتن **نشانه‌های خطر** در بیمار مبتلا به کمر درد قبل از تجویز نسخه ورزشی در موردارجاع بیمار به پزشک متخصص پزشکی ورزشی تصمیم‌گیری کنید.



اقدامات و مداخلات

❖ پاسخ یکی از سوالات مثبت است یا ویزیت توسط پزشک در 6 ماه گذشته نداشته است:

(نیازمند ارزیابی بیشتر/ بررسی توسط پزشک عمومی)

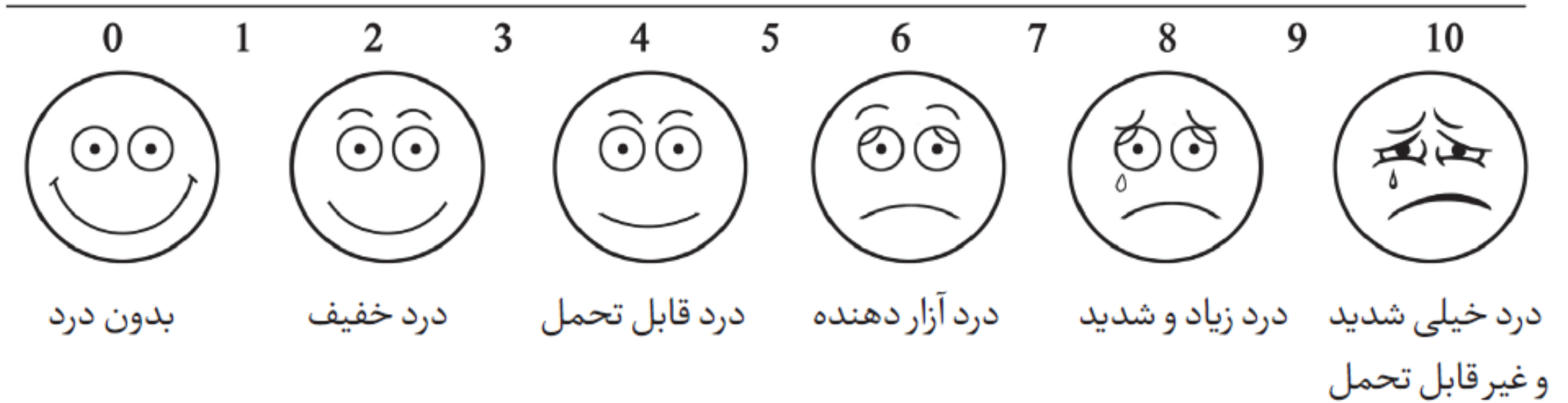
❖ پاسخ همه سوالات منفی است و ویزیت پزشک در 6 ماه گذشته داشته است:

(بررسی سطح فعالیت فیزیکی و اندازه گیری ها)



ارزیابی ها و اندازه گیری ها

سنجش شدت درد :



در صورتی که فرد به درد خود نمره ۷ یا بیشتر می دهد، ورزش را شروع نکنید و پزشک در مورد ارجاع بیمار به پزشک متخصص تصمیم گیری کند.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

ارزیابی سطح فعالیت بدنی

❖ در این مرحله سطح فعالیت بدنی را ارزیابی کنید. منظور از فعال بودن، انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل ۳۰ دقیقه، ۳ روز در هفته برای ۳ ماه می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
تهران

شروع برنامه ورزشی اختصاصی کمردرد

