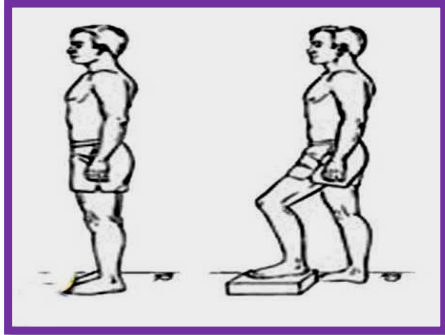


## علل کمر درد و راهکار جهت جلوگیری از آسیب

### ۱- انجام کار ایستاده به مدت طولانی

راهکار: استفاده از زیرپایی به ارتفاع ۱۵ سانتی متر



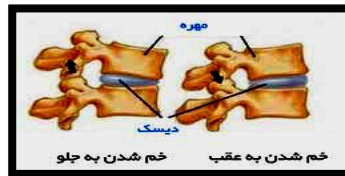
### ۲- صندلی نامناسب و نشستن نادرست

راهکار: جنس نشیمنگاه و پشتی صندلی بایستی از مواد نرم باشد. هنگام نشستن بایستی بدن با ران و ران با ساق با زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. پاها روی زمین قرار بگیرد اگر پاها روی زمین قرار نگیرد از یک زیر پایی استفاده کنید.



۳

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت کارکنانی که داستان پرتوانشان بزرگترین پشتوانه اقتصادی کشور میباشد. مطالبی که ارائه میشود کمک زیادی جهت پیشگیری و کاهش کمردرد میکند ولی نکته اصلی این است که شما این اصول را در زندگی روزمره و محیط کار بکار گرفته و به آن عمل کنید. یکی از مهمترین اختلالات اسکلتی\_عضلانی در میان افراد شاغل کمردردهای شغلی می باشد که حدود ۸۰ درصد پرسنل حداقل یکبار به آن مبتلا شده اند کمردرد علاوه بر ایجاد ناراحتی های فردی سبب کاهش ظرفیت کاری، اتلاف وقت، غیبت از کار افزایش هزینه های بهداشتی\_درمانی میشود. شخصی که در کارخانه شروع به کار میکند یا مشغول به کار است به این موضوع فکر نمیکند که شاید روزی دچار کمردرد یا فتق دیسک شود و نتواند به کار خود ادامه دهد و مجبور شود کار خود را رها کند و برای درمان هزینه های گزافی را بپردازد به طوری که حتی پس از درمان ستون فقرات دیگر آن قدرت و انعطاف اولیه را نخواهند داشت پس بهتر است پیشگیری را بر درمان مقدم بدانید زیرا پیشگیری هم موثرتر و هم کم هزینه تر میباشد. ستون فقرات قسمتی از اسکلت بدن است که از نخاع محافظت می کند حرکات خمشی و پیچشی انجام می دهند و فشار ناشی از حالت های مختلف بدنی را به وسیله دیسک ها تحمل می کند. دیسک بین مهره ها قرار دارد و به عنوان جاذب عمل می کند و فشار ناشی از بلند کردن بارهای سنگین را میگیرد در صورتی که فشار زیادی به آنها وارد شود باعث فتق یا پارگی



دیسک می شود.

۲

## پیشگیری و کاهش کمردرد



تهیه کننده : هنگامه معینی

کارشناس بهداشت حرفه ای

بهمن ماه ۱۳۹۳

۱

### ۳- بلند کردن نادرست بار

راهکار: میزان بار مجازی که هر فرد به تنهایی می تواند بلند کند ۲۳ کیلوگرم است بارهای بیش از ۲۳ کیلوگرم باید دو نفره جابه جا شوند و در صورت امکان برای جابه جایی اشیاء از تجهیزات مکانیکی مثل چرخ دستی استفاده کنید.

شعار ما در هنگام جابه جایی بار

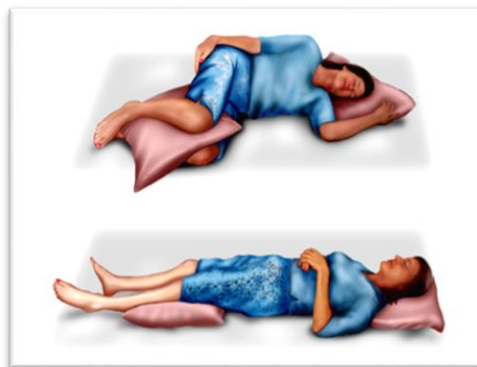
۱- زانو خم ۲- کمر راست ۳- بار چسبیده به بدن



### ۴- عدم رعایت اصول صحیح خوابیدن

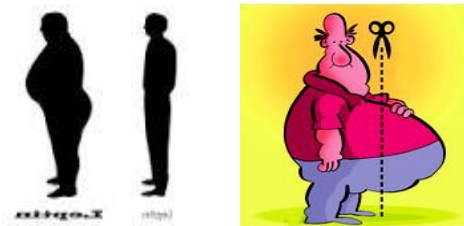
راهکار: خوابیدن به دمر(شکم) باعث افزایش قوس کمر شده و یکی از علل کمردرد می باشد. وقتی به پشت (در این حالت کمر روی زمین قرار میگیرد) میخوابید یک بالشتک زیر ران های خود قرار دهید و هنگام خوابیدن به پهلو یک بالشتک میان ران های خود قرار دهید. اگر هنگام خوابیدن به پهلو یکی از پاها را جلوتر قرار داده و از زانو خم نمیکند یک بالشتک زیر زانوی خود قرار دهید تا بالا بیاید و فشار به استخوان لگن و

ستون فقرات کاهش یابد. تشکی که مورد استفاده قرار میگیرد نه خیلی نرم و نه خیلی سفت باشد در انتخاب بالشت زیر سرتان نیز توجه نمایید که نه زیاد بلند و نه زیاد کوتاه باشد تا ستون مهره های گردنی از راستای طبیعی خود منحرف نشوند.



### ۵- چاقی و لاغری زیاد

راهکار: لاغری زیاد باعث ضعف عضلات شده در نتیجه فشار به ستون فقرات افزایش پیدا کرده و احتمال کمردرد زیاد میشود. ستون فقرات مانند ستونهای یک ساختمان میباشد اگر وزن شما زیاد باشد ستون فقرات بایستی فشار بیشتری را تحمل کند و احتمال کمردرد وجود دارد با محاسبه BMI که شاخص توده بدنی می باشد از وضعیت چاقی، لاغری یا نرمال بودن خود آگاه شوید که محاسبه آن بدین شرح است: وزن بر حسب کیلو گرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر. اگر عدد بدست آمده پایین تر از ۱۸ باشد لاغری، بین ۲۰-۱۸ وزن نرمال، بین ۳۰-۲۵ اضافه وزن و بالاتر از ۳۰ چاقی به شمار می آید.



۶- پسوکی استخوان و کمبود ویتامین D و کلسیم: از موارد مربوط به این قسمت میتوان خانم شاغلی را مثال زد که دارای مشکل کمردرد بوده و به پزشکان مختلفی هم مراجعه داشته است ولی هم چنان از مشکل کمردرد رنج می برد تا اینکه به یک پزشک متخصص مناسب مراجعه میکند و علت کمردرد او را به دلیل قرار نگرفتن در معرض نور خورشید و ساخته نشدن ویتامین D تشخیص می دهد. برای جذب کلسیم در بدن وجود ویتامین D ضروریست که برای ساخته شدن آن بایستی نور خورشید به انسان بتابد و باتجویز پزشک از داروهای دارای ویتامین D استفاده شود.

### روش های درمان و کاهش

#### کمردرد

#### ۱- آب درمانی

هنگام رفتن به استخر ابتدا بدن خود را با آب ولرم خیس کرده سپس در آب راه بروید.

#### ۲- تقویت عضلات با تغذیه مناسب

کاهش مصرف پروتئین ها یکی از علل ضعف عضلات است. پروتئین در غذاهایی مانند گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ (پروتئین حیوانی) و سویا، کشک، شیر، عدسی و نخود (پروتئین گیاهی) وجود دارد. آنگوشت هر دو نوع پروتئین را دارد. این مواد غذایی در تقویت عضلات حمایت کننده کمر نقش زیادی دارند. ۳- ورزشهای منظم روزانه که سبب کشش و تقویت عضلات کمر می شوند.

#### ۴- جراحی: موقعی که دچار فتق دیسک میشوید بنا به تشخیص پزشک

متخصص ممکن است نیاز به عمل جراحی و یا لیزر درمانی داشته باشید. جراحی دیسک هزینه زیادی دارد و پس از بهبودی بایستی تمام اصولی که گفته شد خیلی بیشتر رعایت کنید ممکن است پس از جراحی نتوانید کمر خود زیاد خم کنید یا تنه خود را بچرخانید پس چه بهتر است تمام موارد پیشگیرانه را رعایت کنید تا نیاز به درمان پیدا نکنید.