



سه شنبه 29 / خرداد - کمردرد و بیماری های شغلی در مردان

کمردرد شایع ترین شکایت اسکلتی -عضلانی در سراسر جهان است. تخمین زده می شود که ۸۵ درصد بزرگسالان در طول زندگی خود کمردرد را تجربه می کنند. در بسیاری از افراد، کمردرد به خودی خود محدود میشود. کمردرد به ندرت، نشان دهنده یک بیماری جدی پزشکی است.

انواع کمردرد:

کمردرد حاد به کمردردی گفته می شود که کمتر از ۴ هفته طول می کشد. کمردرد تحت حاد معمولاً به عنوان کمردردی که بین ۴ تا ۱۲ هفته طول می کشد و کمردرد مزمن به عنوان دردی که برای ۱۲ هفته یا بیشتر ادامه می یابد تعریف می شود.

عوامل خطر:

عوامل خطر مرتبط با شکایات کمردرد شامل سیگار کشیدن، چاقی، سن، جنسیت زن، کار شدید فیزیکی، کار بی تحرک، فشار روانی، سطح تحصیلات پایین، نارضایتی شغلی و عوامل روانی مانند اختلال اضطراب و افسردگی است.

➤ کمردرد غیراختصاصی:

اکثریت قریب به اتفاق افرادی که با کمردرد مراجعه میکنند (بیش از ۸۵ درصد) کمردرد غیراختصاصی دارند، به این معنی که بیمار در غیاب یک بیماری زمینه ای خاص کمردرد دارد. بسیاری از این بیماران ممکن است درد اسکلتی عضلانی داشته باشند. اکثر بیماران مبتلا به کمردرد غیر اختصاصی در عرض چند هفته بهبود می یابند.

➤ علل سیستمیک جدی:

در کمتر از ۱ بیماران که با این کمردرد مراجعه می کنند تقریباً همه ی این افراد به جز کمردردی علائم دیگری خواهند بود.

➤ کمردرد شغلی:

کمردرد در افراد شاغل یک شکایت رایج است. مطالعات مربوط به ناتوانی ناشی از کار نشان می دهد که هر چه بیمار مدت طولانی تری از کار خارج شود، احتمال بازگشت به کار کمتر است. لذا مداخله زود هنگام در محل کار ممکن است ناتوانی طولانی مدت را کاهش دهد و بازگشت به کار را تقویت کند.

برخی عوامل روانی اجتماعی با افزایش خطر ابتلا به کمردرد مداوم مرتبط هستند، مانند مهارت ناکافی در انجام کار، مدت کوتاه اشتغال در محل کار (استخدام اخیر)، افسردگی، مصرف مواد، ترس از عود درد با تغییر وضعیت و عوامل خطر روانی-اجتماعی موجب تداوم کمردرد می شوند اگرچه این عوامل خودشان به تنهایی ایجاد کننده کمردرد نیستند.

نقش ورزش در کاهش علائم کمردرد:

ورزش اغلب به بیماران مبتلا به کمردرد توصیه می شود زیرا به حفظ یا بازیابی انعطاف پذیری، قدرت و استقامت فرد کمک می کند. ورزش ممکن است علائم را در بیماران مبتلا به کمردرد تحت حاد ۴ تا ۱۲ هفته و مزمن (بیش از ۱۲ هفته) را بهبود بخشد

انتخاب ورزش:

هیچ تکنیک ورزشی برتری نسبت به سایرین برای بیماران مبتلا به کمردرد تحت حاد و مزمن نشان نداده است این ممکن است به این دلیل باشد که ورزش در همه اشکال اثرات عمومی یکسانی بر فرآیندهای عصبی و التهابی غیرطبیعی مرتبط با کمردرد تحت حاد و مزمن دارد. ما بیماران را که در حال حاضر فعال هستند و ورزش می کنند تشویق می کنیم که به این کار ادامه دهند.

بیماران مبتلا به کمردرد مزمن که به طور منظم در فعالیتهای متوسط تا شدید شرکت میکنند، در مقایسه با بیماران که فعالیت بدنی کمتری دارند، درد کمتر و عملکرد بهتری دارند.

برخی از ورزشی ها برای کمردرد توصیه می گردد شامل: پیاده روی ورزش هوایی پیلاتس یوگا

