

به نام خدا

کمر درد شدید (حاد)

مؤلف: دکتر محی الدین فصیحی هرنندی (فوق تخصص درد)

کلینیک تخصصی درد

آدرس مطب شماره یک:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به

بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پریسا،

طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا

شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۶۳۰۲

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com

آدرس مطب شماره دو:

تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،

ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم

شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir

فهرست مطالب

- کمردرد شدید ۳
- علل کمردرد شدید ۳
- مدت زمان و شدت کمردرد شدید ۵
- آیا کمردرد شدید خطرناک است ۵
- درمان کمردرد شدید ۶
- درمان کمردرد شدید با داروهای ضد التهابی ۷
- درمان کمردرد شدید با داروی شل کننده عضلات ۸
- درمان کمردرد شدید با روشهای فیزیوتراپی ۸
- درمان کمردرد شدید با تزریقات نخاعی ۹
- تشخیص و درمان کمردرد شدید ۹
- خلاصه ای از کمردرد شدید (حاد) ۱۰

آدرس مطب شماره یک:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به
بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پرپسا،
طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا
شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com

آدرس مطب شماره دو:

تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،
ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم
شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir



کمر درد شدید

کمر دردی که تنها به مدت شش هفته به طول بیانجامد، به عنوان **کمر درد شدید (حاد)** شناخته می شود. این کمر درد به شکل های سوزش، کوفتگی، تیر کشیدن، تیز یا کند، واضح یا مبهم احساس می شود. شدت این کمر درد ممکن از میزان خفیف تا سطح شدید در نوسان باشد. همچنین، **کمر درد شدید** حتی بر نواحی لگن و ران و قسمت باسن بیمار تأثیر گذار است.

کمر درد می تواند ناشی از فعالیت بیش از حد و یا آسیب خاصی باشد اما در اغلب اوقات بدون مشخص بودن منشأ دقیقی ایجاد می شود. در برخی از موارد کمر درد به صورت ناگهانی ایجاد می شود و یا به صورت تدریجی گسترش پیدا می کند. ۸۰ درصد انسان ها حداقل یک بار کمر درد شدید را در طول زندگی خود تجربه کرده اند. هر دوره ای از زندگی که در نظر بگیرید ۱۵ درصد افراد دچار **کمر درد شدید** شده اند. به این ترتیب **علایم کمر درد شدید** به عنوان بخشی از تجربیات زندگی افراد در نظر گرفته می شود.

علل کمر درد شدید

آدرس مطب شماره دو:
تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،
ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم
شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir

آدرس مطب شماره یک:
تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به
بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پرپسا،
طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا
شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com

در اغلب اوقات شناسایی منشأ مشخصی برای **کمر درد شدید** کاری دشوار است. در حقیقت، این نوع درد می تواند از نواحی مختلفی از بدن همچون ماهیچه ها، بافت همبند نرم، رباط ها، غضروف ها و کپسول های مفصلی و رگ های خونی نشأت گرفته باشد. به هر حال؛ پارگی، کشیدگی، اتساع، و یا رگ به رگ شدن این بافت ها؛ و نیز پارگی حلقوی (پارگی کوچک که در ناحیه بیرونی دیسک بین مهره ها رخ می دهد) می توانند باعث **کمر درد شدید** شوند. حتی اگر میزان آسیب بافت ها ناچیز باشد و سریعاً ترمیم یابند اما میزان کمر درد ایجاد شده بسیار شدید می باشد.



صرف نظر از این که بافت آسیب دیده باعث ایجاد کمردرد می شود، مجموعه از اتفاقات نیز در جریان این آسیب دیدگی سبب افزایش شدت **کمر درد** می گردند. به عنوان مثال؛ بدن در پاسخ به آسیب دیدگی بافت انواع مختلفی از مواد شیمیایی را آزاد می کند. به این ترتیب؛ این مواد شیمیایی تارهای عصبی حساس به درد را تحریک می کنند و در نتیجه باعث ایجاد احساس درد در آن ناحیه می شوند. برخی از این مواد شیمیایی نیز از طریق ایجاد التهاب و تورم باعث **ایجاد کمر درد** می شوند. افزون بر این، مواد شیمیایی که باعث ایجاد تورم شده اند ممکن است با باز خورد و ارسال سیگنال های بیشتر درد باعث شوند که تورم همیشگی در قسمت آسیب دیده مشاهده شود. التهابات ناشی از مواد شیمیایی به مدت چندین روز و حتی هفته وجود دارند.

آدرس مطب شماره یک:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به
بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پرپسا،
طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا
شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

آدرس مطب شماره دو:

تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،
ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم
شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com

گرفتگی عضلانی (اسپاسم) در بافت ها می تواند باعث تغییر ستون فقرات شود (تغییر ستون فقرات به این معناست که بخشی از بدن به یک سمت کج شود)، این امر نیز سبب عدم هماهنگی عضلات می گردد. افزون بر این، در هنگام گرفتگی عضلانی مواد غذایی موجود در خون نمی توانند به ناحیه آسیب دیده برسند که به نوبه خود سبب کاهش انتقال و تأمین اکسیژن و مواد مورد نیاز می شود. نتیجه امر این که، مکانیسم هایی که از ایجاد التهاب جلوگیری می کنند دچار اختلال می شوند و زمینه برای التهاب در ناحیه آسیب دیده فراهم می گردد.

مدت زمان و شدت کمر درد شدید



خبر خوب این که حتی اگر منشأ **کمر درد شدید** مشخص نباشد، پس از مدتی این کمر درد تسکین پیدا می کند و بافت های آسیب دیده به حالت اولیه خود باز می گردند. پنجاه درصد از بخشی های آسیب دیده در دو هفته اول به طور کامل التیام پیدا می کنند. پس از گذشت شش هفته نیز از 80 درصد کمر درد کاسته شده است. متأسفانه مدت و شدت کمر درد در یک ناحیه را نمی توان بر اساس محل و میزان آسیب دیدگی، و یا حتی شدت اولیه درد پیش بینی نمود. **کمر درد** در اولین روز های آسیب دیدگی می تواند بسیار آزار دهنده باشد اما، پس از مدتی تنها علائم خفیفی از کمر درد احساس خواهد شد. هر چند در بیش از ۳۰ درصد افراد ممکن است کمر درد طولانی مدتی گزارش شود.

آدرس مطب شماره یک:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به
بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پرپسا،
طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا
شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

آدرس مطب شماره دو:

تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،
ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم
شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com

آیا کمر درد شدید خطرناک است

کمر درد شدید تا حدودی خطرناک می باشد. علائم این کمر درد عمدتاً چندان مشکل ساز و خطرناک نمی باشند. اگر دیسکی از کمر آسیب دیده باشد و حتی پاره شده باشد ممکن است بدون عمل جراحی بهبود یابد. این نوع از کمر درد به ندرت به خاطر فرآیند های خطرناکی همچون، شکستگی استخوان، عفونت و یا سرطان به وجود می آید. کمر درد شدید در افراد بالای ۵۰ سال، افراد با سابقه سرطان، یا تب شدید، در افراد دیابتی، مصرف کنندگان مشروبات الکلی و دارو های کورتیکواستروئیدها، همچنین افراد دارای پوکی استخوان بسیار شایع است.

اگر علائمی از درد زانو، احساس ضعف و یا سختی در کنترل مثانه یا شکم وجود داشته باشد، انجام معاینات پزشکی امری ضروری است. همچنین، اگر کمر درد بیش از شش ماه به طول بیانجامد باید به پزشک مراجعه نمود و معاینات پزشکی را انجام داد.

درمان کمر درد شدید

تحمل درد و انجام فعالیت های روزانه بهترین توصیه برای درمان کمر درد شدید می باشد. همچنین می توان در رختواب استراحت کرد و محل آسیب دیده را سرد نگه داشت. اما، با انجام فعالیت و درگیر کردن بدن، جریان خون در ناحیه آسیب دیده افزایش خواهد داشت و در نتیجه میزان التهاب و احتمال اسپاسم عضلانی (گرفتگی) کمتر می شود. اکثر افرادی که دارای کمر درد شدید هستند در معاینات پزشکی خود بیان کرده اند که هنگامی که فعالیت های روزه مره خود مثل راه رفتن را انجام می دهند علی رغم احساس درد، احساس می کنند که بهتر شده اند. *اما باید متذکر شد که انجام فعالیت های شدیدی مثل وزنه برداری و ورزش های رزمی و ... برای افرادی که کمر درد شدید دارند توصیه نمی شود .*

آدرس مطب شماره یک:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به

بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پریسا،

طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا

شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com

آدرس مطب شماره دو:

تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،

ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم

شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir



با وجود این که دلیلی برای پیشگیری از کشیدگی ماهیچه ها و بافت های ناحیه آسیب دیده وجود ندارد، اما نباید این کشیدگی به میزانی باشد که سبب تشدید **کمر درد** گردد. سرد کردن و یا گرم نگه داشتن موضعی ناحیه آسیب دیده می تواند باعث کاهش درد موقتی و تسهیل در کشش بافت ها شود اما بر بهبود طولانی مدت تأثیر چندانی ندارند.

درمان کمر درد شدید با داروهای ضد التهابی



آدرس مطب شماره یک:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به
بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پرپسا،
طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا
شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com

آدرس مطب شماره دو:

تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،
ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم
شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir

دارو های ضد التهاب غیر استروئیدی و استامینوفن جزء دارو های مسکن (تسکین دهنده درد) شناخته شده ای هستند که برای تسکین کمر درد شدید مورد استفاده قرار می گیرند. دارو های ضد التهاب غیر استروئیدی از فرآیند های التهابی در ناحیه درد که پیشتر آنها را شرح دادیم جلوگیری می کنند. لازم به ذکر است که این دارو ها باید به تجویز پزشک معالج مصرف گردند. از آنجایی که داروی های ضد التهاب غیر استروئیدی همچون هر دارویی دارای عوارض جانبی است، از این رو، اگر برای مدت طولانی مصرف شوند تأثیر عوارض جانبی آن ها افزایش خواهد یافت و خطراتی را به همراه خواهد داشت. عمده ترین عوارض جانبی این دارو عبارتند از: کبودی و خونریزی، معده درد، و مشکلات کلیوی و کبدی.

درمان کمر درد شدید با داروی شل کننده عضلات

داروی شل کننده عضلات دارو هایی هستند که سبب تسکین سیستم عصبی مرکزی می شوند. این دارو ها خواب آور هستند و باعث کاهش تنش های عضلانی و هیجانی در فرد می گردد، از این رو در کاهش کمر درد های شدید می توانند مؤثر باشند. مصرف این دارو ها حتما باید زیر نظر پزشک معالج صورت بگیرد .

درمان کمر درد شدید با روش های فیزیوتراپی

روش های فیزیوتراپی همچون انقباض ها و تحریک های الکتریکی و ماوراء صوتی، متحرک سازی مفاصل، و ماساژ درمانی می توانند تسکین موقتی برای کمر درد شدید باشند. لازم به ذکر است که کمر درد شدید معمولا با گذشت زمان خود به خود از بین می رود و در این شرایط، دیگر نیازی به درمان نخواهد بود. اگر شدت کمر درد بیشتر شود، یا اختلالاتی در انجام فعالیت ها و حرکت مشاهده شود، توصیه ها و آموزش های روش های فیزیوتراپی برای بازگشت به وضعیت عادی بسیار کارساز خواهند بود.

آدرس مطب شماره یک:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به

بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پریسا،

طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا

شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com

آدرس مطب شماره دو:

تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،

ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم

شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir



انجام معاینات پزشکی و یا مراجعه به فیزیوتراپ در افرادی که دچار **کمر درد** شدید طولانی مدتی هستند، امری الزامی است. هدف اصلی در برنامه های فیزیوتراپی باید در جهت آموزش و نهادینه کردن روش ها و تمرینات ورزشی باشد. از این رو، ایجاد سلامت فیزیکی، تقویت ساختار بدنی و ارتقا انعطاف پذیری در فرد و افزایش عملکرد قلبی عروقی بدن از جمله ملزوماتی است که در برنامه ها بر آن تأکید می شود.

درمان کمر درد شدید با تزریقات نخاعی

تزریقات نخاعی (یا تزریق در نخاع) معمولاً به عنوان شیوه مناسب در **درمان کمر درد شدید** در نظر گرفته نمی شود. با این وجود، روش های مختلف تزریق نخاعی وجود دارد که از این قبیل می توان تزریق استروئید اپیدورال، مفاصل فاست (facet joints)، و تزریق در نقطه ماشه‌ای (یک ناحیه خاص در ماهیچه اسکلتی یا فاسیای عضلانی است) نام برد. انجام هر یک از این ترزیقات در روند معاینات توسط پزشک معالج قابل تشخیص هستند.

تشخیص و درمان کمر درد شدید

در اغلب اوقات نیازی به چنین آزمایش هایی نیست. اما اگر افرادی که دارای ترومای شدید هستند، یا افراد بالای ۵۰ سال باشد، یا سابقه سرطان، تب، دیابت و دیگر مشکلات پزشکی داشته باشند، همچنین معتادان، افراد دارای

آدرس مطب شماره یک:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به
بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پریسا،
طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا
شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com

آدرس مطب شماره دو:

تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،
ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم
شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir

اختلالات در کارکرد مثنانه و روده، یا دچار درد های شبانه و پوکی استخوان؛ این نوع درد (کمر درد شدید) دیده شود انجام آزمایش های عکس برداری می تواند در روند درمان کمردرد کار ساز باشد.



انواع مختلفی از **آزمایش های عکس برداری** در تشخیص کمردرد وجود دارد که عبارتند از: **اشعه ایکس**، **عکس برداری از استخوان**، **سی تی اسکن**، و **ام آر آی**. انتخاب هر یک از این آزمایش ها بسته به شرایط و وضعیت پزشکی بیمار دارد. توجه به این نکته بسیار حائز اهمیت است که تشخیص نهایی بر اساس ترکیبی از سوابق پزشکی، معاینات پزشکی و آزمایش های تشخیصی صورت می گیرد و نه فقط بر اساس آزمایش های عکس برداری.

خلاصه ای از کمردرد شدید (حاد)

کمر درد شدید تجربه بسیار دردناک است، اما خوشبختانه در کوتاه مدت برطرف می شود. با این وجود؛ در مواردی که این کمر درد پس از مدتی رفع نشده، باید به پزشک مراجعه نمود. برای این منظور، شیوه های تشخیصی و درمانی گوناگونی وجود دارد. هدف اصلی در تمامی رویکردهای موجود؛ بهبود ناحیه آسیب دیده در کمترین زمان ممکن و نیز **پیشگیری از ابتلا به کمر درد شدید** از طریق آموزش، ورزش و روش های تقویت کننده می باشد.

آدرس مطب شماره یک:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد (شرق به غرب)، نرسیده به
بزرگراه چمران، نبش کوی پروانه، پلاک ۲، ساختمان پریسا،
طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا
شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

آدرس مطب شماره دو:

تهران، میدان توحید، ابتدای ستارخان، نبش کوثر یکم،
ساختمان پزشکان کوثر، طبقه دوم
شماره تماس: ۰۲۱ ۶۶۹۰۶۳۶۳

وب سایت: www.discsurgery.ir

ایمیل: dr.fasihi@gmail.com