

به نام خدا

# کمر درد مزمن

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

کلینیک تخصصی درد

---

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](http://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](mailto:dr.fasihi@gmail.com)

## فهرست مطالب

- ۳..... کمردرد مزمن.....
- ۴..... علل کمردرد مزمن.....
- ۵..... نحوه تشخیص کمردرد مزمن.....
- ۶..... درمان های کمردرد مزمن.....
- ۶..... درمان کمردرد مزمن با فیزیوتراپی.....
- ۷..... درمان کمردرد مزمن با دارو.....
- ۸..... درمان کمردرد مزمن با جراحی.....
- ۹..... درمان های مکمل کمردرد مزمن.....

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



## کمر درد مزمن

کمر درد اگر بیش از ۳ ماه طول بکشد مزمن تلقی می شود. کمر درد مزمن می تواند ناشی از آسیب، بیماری و یا فشار بر ساختار مختلف بدن باشد. با وجود این که کمر درد های مختلف و متنوعی وجود دارد، اما آن ها را می توان به طور کلی به درد های استخوانی، عصبی و ماهیچه ای دسته بندی کرد. همچنین، کمر درد به شیوه های گوناگونی درک و احساس می گردد.

از این رو، کمر درد ممکن است به صورت حس سوختگی، تیر کشیدگی، خارش، تیزی یا کندی، و واضح یا مبهم احساس گردد. اغلب اوقات منشأ کمر درد ناشناخته است و یا نمی توان به طور شفاف آن را بیان کرد. در واقع، در اکثر موارد، با وجود این که وضعیت یا آسیبی که باعث ایجاد کمر درد شده به طور کامل از بین رفته است، اما کمر درد هنوز شما را آزار می دهد.

---

### 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](http://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](mailto:dr.fasihi@gmail.com)

به این ترتیب می توان گفت، **کمر درد** حتی پس از درمان و از بین رفتن عامل اصلی ایجاد آن در بدن شما احساس می شود. دلیل این امر این است که سیستم مراقبت سلامت بدن (سیستم دفاعی)، صرفنظر از منشأ درد، باعث احساس کمر درد می شود.

## علل کمر درد مزمن

**کمر درد مزمن** می تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد. بیماری ها، آسیب ها و یا فشار بر ساختار های مختلف بدن همچون، استخوان ها، ماهیچه ها، رباط ها، مفصل ها، عصب ها، و یا نخاع باعث ایجاد این درد در بدن می شوند. سیگنال های درد از طریق پایانه های عصبی به قسمت فوقانی نخاع و مغز ارسال می شود و به این ترتیب درد در ناحیه آسیب دیده توسط مغز ثبت می گردد.

با وجود این که نظریه های گوناگونی به توصیف و تشریح **کمر درد مزمن** پرداخته اند، اما سازو کار مشخصی و دقیقی تبیین نشده است. در مجموع، باور دانشمندان بر این است که شاهراه های عصبی که سیگنال های درد را از پایانه های عصبی و از طریق نخاع به مغز می برند، ممکن است حساس شده باشند، که حساس شدن این شاهراه ها می تواند باعث تشدید احساس کمر درد گردد.



---

### 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](http://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](mailto:dr.fasihi@gmail.com)

حساس بودن شاهره های عصبی به میزانی است که حتی با لمس معمولی دست سیگنال های درد ارسال می شوند و در نتیجه درد در ناحیه لمس شده احساس می گردد. این امر به گونه است که در برخی موارد حتی پس از درمان بیماری و بهبود سلامتی سیگنال های درد برای مغز ارسال می شود.

تصور کنید که بر روی یک تلویزیون یا مانیتور کامپیوتر یک تصویر دائماً پخش می شود. این تصویر را حتی بعد از خاموش کردن مانیتور یا تلویزیون می توان مشاهده کرد. در شرایطی مشابه، هنگامی منشأ اصلی کمر درد از بین رفته و یا درمان شده است، بیماران مبتلا به **کمر درد مزمن** پس از مدتی هنوز کمر درد را احساس می کنند. با ذکر چنین مثال ساده ای می توان به مفهوم کمر درد مزمن به روشنی پی برد.

### نحوه تشخیص کمر درد مزمن

همانگونه که پیشتر بیان شد، **کمر درد مزمن** به درد در ناحیه کمر که بیش از سه ماه به طول بیانجامد، می گویند. در هنگام ارزیابی کمر درد مزمن باید به آسیب ها و بیماری های تهدید آمیزی که درمان یا شناسایی نشده اند، توجه شود. روشن سازی و درک درست از تمامی جوانب در تشخیص مرحله اساسی برای برنامه ریزی مدیریت و **درمان کمر درد** می باشد.

معاینه بدن به صورت کامل و داشتن اطلاعات و تاریخچه بیماری فرد مبتلا به **کمر درد مزمن** مهمترین بخش از ارزیابی بیماران به حساب می آید. اغلب اوقات تشخیص آسیب ها و بیماری های شدید تنها از طریق داشتن سوابق و تاریخچه پزشکی فرد صورت می پذیرند.

---

#### 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](http://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](mailto:dr.fasihi@gmail.com)



هر چند عدم تشخیص قطعی به معنای نیاز به آزمایش ها و معاینات بیشتر نمی باشد، اما انجام آزمایش های غیر ضروری نتیجه خاص و مهمی برای پزشک معالج هم در بر نخواهد داشت (در حقیقت، آزمایش های غیر ضروری نه تنها هزینه بر هستند بلکه باعث می شوند تا بیماران در معرض خطرات و تشعشعات خطرناک قرار گیرند). به بیان دیگر، میزان ضرورت انجام آزمایش ها به میزان تشخیص قطعی بیماری بستگی دارد.

بر این اساس، پزشک معالج بر مبنای سوابق پزشکی و معاینات فیزیکی، آزمایش مورد نیاز را برای شما تجویز می کند. این آزمایش می تواند شامل آزمایش خون، رادیو گرافی (فیلم اشعه ایکس)، عکس از استخوان ها، سی تی اسکن (توموگرافی رایانه ای)، ام آر آی، تزریق تشخیصی، نوار عصب و عضله (الکترومیوگرافی) و بسیاری از آزمایش های خاص دیگر باشد. در اغلب اوقات پس از ارزیابی بیمار مبتلا به **کمردرد مزمن**، عامل مشخصی برای کمردرد شناسایی نمی شود. با این وجود، شناسایی و جلوگیری از فرآیند عوامل خطرناک نیز نشان از ارزیابی موفقیت آمیز دارد.

## درمان های کمر درد مزمن

برای **کمردرد مزمن** درمان های متنوعی بسته به نوع و منشأ درد وجود دارد. اگر درمانی برای منشأ کمر درد وجود داشته باشد، بایستی فرآیند درمان طی شود و اما اگر عامل و منشأ ناشناخته و یا غیر قابل درمان باشد،

---

### 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](http://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

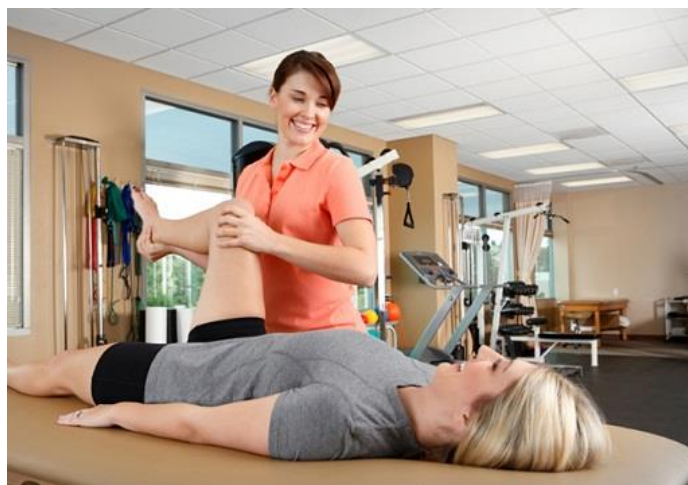
ایمیل: [dr.fasihi@gmail.com](mailto:dr.fasihi@gmail.com)

ضروری است تا به درمان علائم کمردرد بپردازیم. به طور کلی، هدف از درمان کمردرد مزمن چیزی جز کاهش کمردرد، بهبود کیفیت زندگی و افزایش عملکرد نمی باشد.

**درمان کمردرد مزمن شامل دسته های کلی مختلفی است که عبارتند از: فیزیوتراپی، داروها، مهارت های مراقبتی، درمان های پزشکی و عمل جراحی و طب مکملی (مثل طب سوزنی). برای این اساس، پزشک معالج متناسب با نیاز و شرایط بیمار بهترین روش درمان کمردرد مزمن را در نظر خواهد گرفت.**

### درمان کمردرد مزمن با فیزیوتراپی

این نوع درمان کمردرد شامل آموزش بیماران و تمرین های تقویتی و کششی، درمان های دستی (مثل ماساژ) و روش های درمان با یخ، گرما، تحریک اعصاب پوستی به روش های الکتریکی (TENS)، ماوراء صوتی و ... می باشد.



در این میان، روش ها و درمان های انفعالی (همچون تمرین های تقویتی و کششی) که خود بیمار مؤلف به انجام آن هاست، اثر گذاری و پایداری بیشتری نسبت به سایر شیوه ها دارند. چرا که، تمرین های تقویتی و کششی به منظور افزایش پایداری و استحکام در ناحیه آسیب دیده کمر طراحی شده اند. این تمرینات نیز برای پیشگیری

---

#### 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](http://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 پریسا،  
طبقه دوم، کلینیک درد چند تخصصی آسا  
شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۰۶۳۰۲

ایمیل: [dr.fasihi@gmail.com](mailto:dr.fasihi@gmail.com)

از عوامل ناشی از کم تحرکی مؤثر می باشند. لازم به ذکر است که متناسب با توانایی فرد و نوع کمر درد انواع مختلفی از این تمرینات وجود دارد.

## درمان کمردرد مزمن با دارو

داروهایی که برای **درمان کمردرد مزمن** تجویز می شوند بسیار متنوع هستند و می توان آن ها را به دسته های مختلفی تقسیم کرد. به طور کلی در درمان کمردرد هم از دارو های مخدر و هم از داروی های غیر مخدر استفاده می شود. دارو های غیر التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) نیز برای **کنترل کمر درد** و کاهش التهاب می توانند مفید باشند.

مسکن های عضلانی نیز برای افزایش تأثیر داروها مؤثر می باشند. افزون بر این، داروهای تثبیت کننده اعصاب (همچون داروهای ضد افسردگی و ضد تشنج) در درمان کمر دردهای عصبی می تواند مصرف گردد. تمامی این داروها دارای عوارض جانبی و تداخل دارویی می باشد، بنابراین مصرف آن ها باید زیر نظر پزشک معالج صورت گیرد.



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



مهارت های مراقبتی در **مدیریت و درمان کمر درد مزمن** بسیار حائز اهمیت می باشند. چرا که، کمر درد مزمن بر تمام فعالیت های زندگی افراد تأثیر می گذارد، کمر درد بر خلق و روحيات تأثیر گذار و تغییر در خلیات بر توانایی فرد برای **کنترل کمر درد مزمن** اثر می گذارد. افزون بر آن، کمر درد بر نوع روابط فرد با دیگران نیز تأثیر به سزایی می گذارد.

از این رو، یادگیری شیوه ها و مهارت های مراقبتی برای فائق آمدن بر اضطراب، افسردگی، کج خلقی، احساس یأس و ناامیدی می تواند بسیار ارزشمند باشد. همچنین می توان با مراجعه به متخصصان حوزه کمر درد، روانشناسان و یا روانپزشکان شیوه های مؤثرتری برای **درمان کمر درد مزمن** کسب نمود.

### درمان کمر درد مزمن با جراحی

گستره ی عظیمی از تزریقات ساده تا عمل های جراحی پیشرفته می تواند در **درمان کمر درد مزمن** به کار گرفته شود. در برخی موارد، تنها ابزارهای کاشتنی در **بهبود کمر درد مزمن** کارساز می باشد که البته خطراتی را نیز ممکن است به دنبال داشته باشد. بنابراین حتماً با پزشک معالجتان مشورت کنید.

### درمان های مکمل کمر درد مزمن

طب های مکملی (Complementary) نیز به نوبه خود در **درمان کمر درد مزمن** مؤثر هستند. شیوه هایی همچون طب سوزنی، سوزن درمانی (درمان با سوزن خشک)، تغذیه، درمان با کمک جریان های مغناطیسی و ... از این قبیل اند. هر یک از شیوه های پزشکی مکملی تأثیرات به خصوصی داشته و بنابراین همچون شیوه های پیشین باید زیر نظر پزشک معالج از شیوه های مناسب برای درمان کمر درد مزمن بهره جست.

در پایان؛ لازم به یادآوری است که با اطلاع و آگاهی کامل به استفاده از هر یک از شیوه های درمانی کمر درد مزمن بپردازید. اگر سؤالات و ابهاماتی در ذهن دارید حتماً بپرسید.

---

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](http://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](mailto:dr.fasihi@gmail.com)