

حوادث

صبح دیروز رخ داد

قتل تلخ دو دختر با دیازپام

بخش اجتماعی– پدر بازنشسته وقتی از نافرمانی های دو دخترش به تنگنا رسید در اقدامی عجیب دست به قتل خانوادگی زد.

عقربه ها ساعت ۷ صبح دوشنبه ۲ دی امسال را نشان می داد که پدری با صدای لرزان در تماس با ماموران کلانتری ۱۲۹ جامی از مرگ دو دختر جوانش خبر داد.

به این ترتیب گروهی از ماموران برای بررسی های ابتدایی در محل حاضر شدند و با حضور در خیابان آذربایجان هنگام ورود به ساختمان با جسد دو دختر ۱۹ و ۲۱ ساله در اتاق خواب روبه‌رو شدند که به گفته پدر خانواده دچار گازگرفتگی شده و به کام مرگ فرو رفته اند. در این مرحله ماموران مرگ مرموز دو دختر جوان را به بازپرس ویژه قتل گزارش کردند و خیلی زود گروهی از ماموران اداره ۱۰ پلیس آگاهی تهران همراه با تیم تشخیص هویت و پزشکی قانونی برای تحقیقات ویژه وارد عمل شدند.

مرگ مرموز

بررسی های ابتدایی حکایت از آن داشت که دختران جوان دچار گازگرفتگی نشده اند و گروهی از کارشناسان پزشکی قانونی که در صحنه جرم حضور داشتند در تحقیقات فنی و دقیق پی بردند که دو دختر جوان به خاطر خوردن تعداد زیادی قرص دیازپام به کام مرگ فرو رفته اند.

در ابتدا ماجرای خودکشی پیش روی کارآگاهان قرار گرفت اما تحقیق از اهالی محل و همسایه ها حکایت از آن داشت که دو خواهر جوان هیچ مشکلی نداشتند و تنها اختلاف شان با پدر خانواده بوده است.

اعتراف به قتل

همین موضوع کافی بود تا کارآگاهان به سراغ پدر خانواده بروند و بازجویی های پلیسی را از او آغاز کنند. در پی این بازجویی ها این مرد خیلی زود در تناقض گویی هایش گرفتار شد و در نهایت تصمیم به اعتراف گرفت.

پدر خانواده در حالی که اشک می ریخت به ماموران گفت: کارمند بازنشسته هستم و زحمات زیادی برای بزرگ شدن فرزندانم کشیدم اما دخترانم همیشه بیرون از خانه با دوستانشان سرگرم بودند و به خانه و خانواده اهمیت نمی دادند.

وی افزود: دخترانم با هم رفیق بودند و همیشه بیرون از خانه سرگرم خوشگذرانی بودند و در این مدت هرچه با آن ها صحبت می کردم که از مسیر خانواده شان خارج نشوند به نتیجه ای نرسیدم و رفتارهایشان دیگر مرا خسته کرده بود و هر شب با آن ها درگیری داشتم که دیگر طاقتم از سرکشی ها و نافرمانی های شان به سر رسید و تصمیم به انجام این کار گرفتم.

پدر دو قربانی جنایت خانوادگی گفت: خسته شده بودم و به علت این که دخترانم زیاد بیرون از خانه هستند با آن ها بحث کردم و در حالی که عصبانی بودم داخل نوشیدنی آن ها قرص دیازپام ریختم و فرزندانم پس از خوردن آن به کام مرگ فرو رفتند و صبح برای این که صحنه سازی کنم در تماس با پلیس ادعا کردم که آن ها دچار گازگرفتگی شدند.

بنا بر این گزارش، پدر این دو دختر برای تحقیقات بیشتر به دستور بازپرس پرونده در اختیار ماموران اداره ۱۰ پلیس آگاهی تهران قرار گرفته است.

-
-
-
-
-

راز خیانت خانم دکتر در سطل زباله

بخش اجتماعی– پزشک خانمی که با خیانت به همسرش با یک مرد پلافروش رابطه داشت دیروز در دادگاه از خود دفاع کرد.

رسیدگی به این پرونده با افشاگری یک مرد پزشک به نام مجید آغاز شد . این پزشک در مراجعه به پلیس آگاهی از همسرش شکایت کرد و گفت :من پزشک عمومی هستم و همسرم نیز متخصص است . مدت سه سال است که با هم اختلاف داریم و جدا از یکدیگر زندگی می کنیم.من فرزندم را پیش خودم نگهداری می کنم تا این که چند روز قبل همسرم در تعقیب کردم تا ببینم کجا زندگی می کند و چه حال و روزی دارد. وی ادامه داد: من خانه همسرم را در حوالی خیابان اشرفی اصفهانی پیدا کردم و در حالی که فرزندم روی صندلی خودرو خواب بود مقابل خانه او به انتظار نشستم تا این که یک مرد غریبه را دیدم که از خانه همسرم خارج شد. او کیسه ای مشکی در دست داشت که آن را داخل سطل زباله انداخت و رفت. بعد از این که مرد جوان از محل دور شد من سراغ سطل زباله رفتم و کیسه مشکی را جست و جو کردم و با یک جنین روبه رو شدم .همسرم به من خیانت کرده است و به همین دلیل از او شکایت دارم .

به دنبال اظهارات این پزشک، پلیس به بررسی گفت و گوهای تلفنی زن جوان پرداخت و به رابطه پنهانی او با یک مرد پلافروش پی برد . به این ترتیب زن جوان و مرد پلافروش ردیابی و بازداشت شدند.

مرد پلافروش منکر رابطه پنهانی با زن پزشک بود و ادعا کرد هیچ رفت و آمدی با وی نداشته است.

در حالی که مدرکی علیه این مرد به دست نیامده بود وی تیرنه و آزاد شد اما مجید مدارک جدیدی را علیه همسرش به پلیس ارائه داد . به این ترتیب پریسا دیروز در شعبه هفتم دادگاه کیفری یک استان تهران پای میز محاکمه ایستاد. در ابتدای جلسه مجید گفت : من به بیمارستانی که همسرم قبلان جا تحت نظر بود رفتم و تعدادی از سونوگرافی های همسرم را از پزشکان گرفتم که نشان می دهد همسرم چند ماه قبل باردار بوده. او به من خیانت کرده است و به همین دلیل از او شکایت دارم. سپس زن جوان در جایگاه ویژه ایستاد و گفت : سونوگرافی های من مربوط به زمان قبل بوده است. من هیچ رابطه ای با مرد پلافروش نداشتم. من و همه اقوام از آن مرد طلا می خریدیم و او آخرین بار برای تحویل دادن طلا به خانه ام آمده بود . با پایان دفاعیات این زن ،قضات وارد شور شدند تا رای صادر کنند.

{اجتماعی}

ستون فقرات و پارامترهای موثر بر کمردرد

بخش اجتماعی– بیش از ۳۰ استخوان که مهره نامیده می شوند، روی هم قرار دارند و با یکدیگر ستون فقرات را می‌سازند.

مهره‌های ستون فقرات به چهار بخش تقسیم می‌شوند: هشت مهره گردن (از C۱ تا C۷)،دوازده مهره سینه‌ای یا بخش بالایی پشتی (T۱ تا T۱۲) و پنج مهره کمری (از L۱ تا L۵) تقسیم می‌شوند و بالاخره استخوان‌های ساکروم و کوکسیکس که متصل به هم در انتهای ستون فقرات قرار دارند. مهره‌های ستون فقرات با رباط‌ها، تاندون‌ها و عضلات به هم متصل می‌شوند.

کمردرد هنگامی رخ می‌دهد که برای مثال فردی چیزی سنگین را بلند می‌کند، و باعث می‌شود یکی از این عضلات یا لیگامان‌ها تحت کشش، فشار، رگ به رگ‌شدگی یا گرفتگی در یکی از این عضلات یا لیگامان‌ها در پشت قرار گیرند.میان مهره‌هایی بالشتک‌های گرد، اسفنجی از غضروف وجود دارد که دیسک نامیده می‌شوند و ماند یک جاذب ضربه عمل می‌کنند.

تحلیل رفتن دیسک‌ها یا وارد آمدن فشار بیش از حد می‌تواند باعث جابه‌جایی و بیرون زدن دیسک بین‌مهره‌ای شود، و با ایجاد فشار بر ریشه‌های عصبی به ایجاد درد بینجامد. هنگامی چنین اتفاقی رخ دهد، این عارضه را لغزیدگی، بیرون‌زدگی، فتق یا پارگی دیسک می‌گویند، این عارضه حاکی باعث عارضه دائمی عصبی می‌شود.

طناب نخاعی که درون ستون فقرات قرار دارد، به بخش‌هایی مشابه تقسیم می‌شود:

- نخاع گردنی.
- نخاع سینه‌ای.
- نخاع کمری.
- نخاع خاجی.
- نخاع دنبالچه.

طناب نخاعی موجود در ستون فقرات همچنین دارای ریشه‌های عصبی و ریشه‌چه‌هایی است که زوآندی شاخه‌مانند ایجاد می‌کنند که در طول ریشه پشتی نخاع، سلول‌های گره ریشه پشتی قرار دارند که در انتقال پیام‌های درد از طناب نخاعی به مغز نقش مهمی دارند. ایجاد جراحات، آسیب یا ضربه وارد آمدن در اینجا باعث ایجاد درد می‌شود.

نگاهی نزدیک‌تر به بخش‌های ستون فقرات ستون فقرات گردنی:

ستون فقرات گردنی، یا گردن، از ۷ مهره تشکیل شده است.

ستون فقرات گردنی در حالت طبیعی به راحتی به طرفین و بالا و پایین حرکت می‌کنند.در بخش گردنی ستون فقرات دو مهره منحصر به فرد قرار دارد. مهره اطلس و مهر آکسیس. این مهره‌ها به طور خاص برای ایجاد توانایی چنین چرخشی در ستون فقرات گردنی ساز گاری پیدا کرده‌اند.

ستون فقرات سینه‌ای:

ستون فقرات سینه‌ای یا «بخش میانی پشت»، شامل ۱۲ مهره است و در زیر بخش گردنی ستون فقرات قرار دارند. دنده‌های شما در میانه پشت به این مهره‌ها متصل می‌شوند.

ستون فقرات کمری:

ستون فقرات کمری «بخش پایینی پشت» شامل پنج مهره (در اغلب موارد؛ در برخی موارد ممکن است مهره ششم هم در بخش کمری ستون فقرات وجود داشته باشد). ستون فقرات کمری در زیر بخش سینه‌ای قرار دارد. بخش پایینی پشت مقدار زیادی از وزن بدن را تحمل می‌کند و به همین خاطر افراد به خصوص به کمردرد آسیب‌پذیر هستند.

ستون فقرات چگون‌ه کار می‌کند؟

ستون فقرات شما حمایت ساختاری را برای بدن شما فراهم می‌کند و از طناب نخاعی محافظت می‌کند. ستون فقرات از ۲۴ قطعه استخوانی به نام «مهره‌ها» تشکیل شده است که بر روی یکدیگر قرار گرفته‌اند.

کمردرد مشکلی شایع است. اغلب مردم دنیا حداقل یک بار در عمرشان کمردرد خفیف را تجربه کرده اند. کمردرد یکی از شایع ترین دلایلی است که مردم به پزشک مراجعه کرده یا کارشان را از دست می دهند. اگر خوشبختانه به قضیه نگاه کنیم، با انجام برخی از اقدامات می توان از اغلب کمردرها پیشگیری نموده یا شدت آنها را کاهش داد. در صورتی که این اقدامات پیشگیرانه موثر واقع نشود، درمان های خانگی ساده و فعالیت‌های بدنی مناسبابغلب طی چند هفته کمردرد شما را بهبود بخشیده و تا مدت طولانی تاثیر آن باقی خواهد ماند. جراحی به ندرت کمردرد را درمان می‌کند.

نشانه ها

علائم کمردرد عبارتست از:

عضلانی

بسیاری از کمردردها به تدریج با درمان های خانگی و مراقبت های فردی بهبود می یابد. اگرچه ممکن است برطرف شدن کامل درد چند هفته به طول بیانجامد، اما طی ۷۲ ساعت پس از انجام مراقبت های فردی نشانه های بهبودی ظاهر خواهد شد. در غیر این صورت، به پزشک مراجعه نمایید.

در موارد نادر، کمردرد ممکن است نشانه مشکلات پزشکی حاد باشد. در صورتی که کمردرد به یکی از مشکلات زیر منجر شود به پزشک مراجعه نمایید:

- بروز مشکلات جدید در روده یا مثانه
- اگر موجب بروز درد یا ضربان در شکم یا تب شود.
- پس از افتادن، ضربه خوردن به کمر یا آسیب دیدگی های دیگر
- مداوم یا شدید باشد، بویژه در شب یا وقتی که دراز می کشید.
- درد به یک یا هر دو پا منتقل می شود، به ویژه اگر تا زیر زانو ادامه یابد.
- موجب ضعف، بی حسی یا سوزن سوزن شدن یک یا هر دو پا شود.
- همراه با کاهش وزن بدون علت باشد.
- با التهاب یا قرمز شدن کمر همراه باشد.

همچنین، اگر اولین کمردرد پس از ۵۰ سالگی اتفاق بیفتد یا اگر دارای سابقه سرطان، پوکی استخوان، مصرف استروئید، یا سوء مصرف مواد و غیره هستید، به پزشک مراجعه نمایید.

ناگهانی

- دردی که به پاها منتقل می شود.
- انعطاف پذیری یا حرکت محدود کمر
- در صورتی که فرد نتواند صاف بایستد.
- شرایط مرتبط با کمردرد عبارتست از:
 - کشیدگی عضلات یا رباط: بیش از چند بار بلند کردن اجسام سنگین یا حرکات ناگهانی ناشیانه موجب کشیدگی عضلات کمر یا رباط های ستون فقرات می شود. اگر دارای شرایط بدنی ضعیف هستید، کشیدگی دائمی کمر موجب اسپاسم های شدید عضلانی می شود.
 - توروم یا پارگی دیسک ها: دیسک ها به عنوان ضربه گیر مابین هرکدام از استخوان های (مهره های) ستون فقرات عمل می کند. برخی از مواقع، به علت توروم یا پارگی ماده نرم داخل دیسک، به عصب فشار وارد می شود. با این حال، وجود توروم یا پارگی دیسک در عکس رادیوگرافی نشان دهنده کمردرد نیست.
 - بیماری دیسک اغلب به صورت اتفاقی تشخیص داده می شود؛ در بسیاری از افرادی که مبتلا به کمردرد نیستند پس از عکسبرداری به دلایل دیگر، التهاب یا پارگی دیسک دیده می شود.

– التهاب مفاصل: پوکی استخوان قسمت پایینی کمر را تحت تاثیر قرار می دهد. در برخی از موارد، التهاب مفاصل ستون فقرات به تنگ شدن فضای

اطراف نخاع و شریاطی به نام تنگی نخاع منجر می شود.

– اختلالات استخوان: خمیدگی غیرطبیعی نخاع ممکن است موجب بروز کمردرد شود. اسکولیوز، خمیدگی نخاع به کناره ها، ممکن است به کمردرد منجر شود، اما فقط در صورتی که خیلی شدید باشد این اتفاق می افتد.

– پوکی استخوان: استخوان های متخلخل یا شکننده موجب شکستگی متراکم مهره های نخاعی می شود.

عوامل خطر: همه افراد، حتی کودکان و نوجوانان، نیز ممکن است به کمردرد دچار شوند. اگرچه اضافه وزن، ورزش نکردن و بلند کردن اجسام به شیوه



نامناسب اغلب به بروز کمردرد منجر می شود، اما تحقیقات انجام شده در مورد عوامل خطر احتمالی هنوز پاسخ درستی به این پرسش نداده است.

افراد دارای مشکلات روانی خاص مانند افسردگی و اضطراب در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمردرد هستند، و این حال دلالت افزایش خطر مشخص نیست. آمادگی برای ویزیت پزشک؛ اگر از شروع کمردرد چند روز می گذرد

و بهبود نیافته است، به پزشک خانوادگی یا پزشک عمومی مراجعه نمایید. در اینجا اطلاعاتی ارائه شده که جهت آمادگی ملاقات با پزشک و انتظارات تان از وی به شما کمک می کند.

کارهایی که می توانید انجام دهید:

• اطلاعات فردی مهم را یادداشت کنید، از جمله هرگونه استرس روحی یا عاطفی موجود در زندگی تان.

• فهرستی از اطلاعات پزشکی مهم تان تهیه کنید، از جمله شرایطی که به واسطه آن تحت درمان قرار گرفته اید و اسامی هرگونه دارو، ویتامین یا مکملی که مصرف می کنید.

• هرگونه آسیب دیدگی که اخیرا اتفاق افتاده که ممکن است به کمرتان صدمه زده باشد.

• یکی از اعضای خانواده یا دوستان تان را همراه خود ببرید. فردی که همراه شماست، ممکن است چیزی که شما فراموش کرده

آزمایش های تشخیصی

آزمایشات تشخیصی معمولا برای تایید علت کمردرد ضروری نیستند. با این حال، اگر فرد برای کمردرد به پزشک مراجعه نماید، پزشک کمرش را معاینه کرده و توانایی نشستن، ایستادن، راه رفتن و بلند کردن پاها توسط بیمار را مورد ارزیابی قرار می دهد. همچنین پزشک بوسیله چکش لاستیکی رفلکس، رفلکس های فرد را آزمایش می کند.

این ارزیابی ها منشاء درد، میزان حرکت فرد قبل از توقف آن توسط درد و هرگونه گرفتگی عضلات را مشخص می کند. این ارزیابی ها همچنین از علل جدی تر کمردرد جلوگیری می کند. در صورت وجود یک علت خاص برای کمردرد، پزشک یک یا چند مورد از آزمایشات زیر را توصیه می کند:

- عکسبرداری با اشعه ایکس. این عکس ها با نشان دادن ترکیب بندی استخوان ها، وجود هرگونه التهاب مفاصل یا شکستگی استخوان را مشخص می کند. عکسبرداری با اشعه ایکس مشکلات نخاع، عضلات، اعصاب یا دیسک ها را نشان نمی دهد.
- تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) یا اسکن توموگرافی کامپیوتری (سی تی اسکن). این اسکن ها تصاویری ارائه می دهند که التهاب دیسک یا مشکلات مربوط به استخوان ها، عضلات، بافت-ها، تاندون ها، اعصاب، رباط ها و رگ های خونی را مشخص می کند.
- اسکن استخوان. در موارد نادر، پزشک به وسیله اسکن استخوان تومورهای استخوان یا شکستگی های ناشی از پوکی استخوان را شناسایی می کند.
- معاینات عصب الکترومیوگرافی، یا (EMG)این آزمایش ضربان های الکتریکی تولید شده توسط عصب ها و پاسخ عضلات فرد به آنها را اندازه گیری می کند. این آزمایش فشار وارده به عصب و واسطه التهاب دیسک یا تنگی کانال نخاعی (تنگی نخاع) را شناسایی می کند.

درمان دارویی

اغلب کمردردها با چند هفته درمان خانگی و مراقبت جدی بهتر می شوند. شاید مسکن های بدون نسخه تنها چیزی باشد که برای تسکین درد به آن نیاز داشته باشید. دوره کوتاه مدت استراحت در بستر نیز مناسب است، اما استراحت بیشتر از چند روز بیشتر از آن که فایده داشته باشد ضرر می رساند. تا جایی که می توانید به فعالیت های روزانه تان ادامه دهید.

فعالیت های سبک مانند راه رفتن و فعالیت های روزمره معمولا مشکلی ایجاد نمی کند. اما اگر انجام فعالیتی دردتان را تشدید می کند، از انجام آن دست بکشید. درصورتی که درمان های خانگی پس از چند هفته موثر واقع نشد، پزشک درمان یا داروی قوی تری را تجویز می کند. پزشک مسکن هایی مانند استامینوفن (تیلنول یا غیره) یا داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن (آدویل، موتربین یا غیره) یا ناپروکسن (آلیورا) تجویز می کند. هر دو نوع این داروها در تسکین کمردرد موثر هستند. این داروها را با تجویز پزشک مصرف نمایید، زیرا مصرف بیش از حد آنها عوارض جانبی شدیدی را در بر دارد. در صورتی که کمردرد خفیف با مسکن های بدون نسخه بهبود نیابد، پزشک شل کننده عضلانی تجویز می کند. شل کننده های عضلانی موجب سرگیجه و خواب آلودگی فرد می شود. داروهای مخدر مانند کدئین یا هیدروکدون برای کوتاه مدت و با نظارت دقیق پزشک مورد استفاده قرار می گیرد.

مقادیر کمی از انواع خاصی از داروهای ضدافسردگی –به ویژه داروهای ضد

تغییر شیوه زندگی

افسردگی سه حلقه ای مانند آمی تریپتیلین– جدا از تاثیرشان بر افسردگی، موجب تسکین کمردرد مزمن می شود.

تغییر شیوه زندگی

برخی از روش های درمانی جایگزین ممکن است به کاهش علائم کمردرد کمک کند. همیشه قبل از انجام یک روش درمانی جدید، در مورد مزایا و معایب آن با پزشک مشورت نمایید.

• استفاده از خدمات فیزیوتراپی: کمردرد یکی از شایع ترین دلالتی است که افراد به واسطه آن به فیزیوتراپ مراجعه می کنند.

• طب سوزنی: متخصص طب سوزنی سوزن های استریل ضدزنگ را در پوست نقاط خاصی از بدن فرو می کند. برخی از افراد مبتلا به کمردرد پایینی از موثر بودن طب سوزنی در کاهش علائم شان خبر داده اند.

- ماساژ: در صورتی که کمردرد بواسطه گرفتگی عضلات یا کار شدید ایجاد شود، ماساژ درمانی می-تواند موثر باشد.
- یوگا: یوگا انواع مختلفی دارد، رشته گسترده ای که شامل انجام وضعیت ها یا پوزیشن های خاص، تمرین های تنفسی و تکنیک های تمدد اعصاب می باشد. نتایج برخی از آزمایشات بالینی نشان داده است که یوگا در برخی از افراد مبتلا به کمردرد موثر بوده است.

نکات اساسی درمان آموزش

در حال حاضر، هیچ برنامه کلی در مورد آموزش به افراد مبتلا به کمردرد در مورد مدیریت موثر شرایط شان وجود ندارد. یعنی آموزش می تواند کلاس، صحبت با پزشک، مطالب نوشتاری یا ویدئویی باشد. آنچه اهمیت دارد این است که آموزش بر اهمیت فعال بودن، کاهش استرس و نگرانی، و آموزش شیوه هایی جهت اجتناب از آسیب دیدگی های آتی تاکید دارد.
باین حال، پزشک باید توضیح دهد که کمردرد ممکن است عود کند، به ویژه یک سال پس از درمان اولیه، اما همان اقدامات فردی به بهبود مجدد آن کمک می کند.

ورزش درمانی

ورزش درمانی اساس درمان کمردرد است. فیزیوتراپ مجموعه ای از درمان های مختلف مانند گرما، فراصوت، تحریک الکتریکی و تکنیک های آزداسازی عضله را برای کاهش درد عضلات و بافت نرم کمر به کار می گیرد. با بهبود درد، فیزیوتراپ حرکات ورزشی خاصی را به فرد آموزش می دهد که به افزایش انعطاف پذیری، تقویت عضلات شکم و کمر و بهبود وضعیت اندامی کمک می کند. استفاده روزانه از این تکنیک ها از بازگشت درد جلوگیری می کند.

تزیریق

در صورتی که سایر اقدامات در کاهش درد موثر نباشد و اگر درد به پاها منتقل شود، پزشک به فضای اطراف نخاع (فضای اپیدورال) کورتیزون –داروی ضدالتهاب– تزریق می کند. تزریق کورتیزون به کاهش التهاب اطراف ریش های عصب کمک می کند، اما این تسکین درد معمولا تنها چند ماه به طول می انجامد.

در برخی از موارد، پزشک داروی بی حس کننده و کورتیزون را به درون یا نزدیک ساختارهایی مانند مفاصل سطحی استخوان های مهره که به نظر می رسد علت کمردرد هستند، تزریق می کند. بالا و پایین هر استخوان مهره در دو طرف قرار دارد، این مفاصل مهره ها را به هم متصل کرده و موجب تثبیت ستون فقرات و در عین حال انعطاف پذیری آن می شود.

جراحی

افراد اندکی برای کمردرد به جراحی نیاز دارند. اگر بیمار دچار درد بی امان ناشی از درد پیش رونده در پا یا ضعف عضلانی پیش رونده ناشی از فشار وارده به عصب ها باشد، ممکن است جراحی انجام شود.

در غیر این صورت، معمولا جراحی برای درد مربوط به مشکلات ساختاری ای انجام می شود که به سایر اقدامات درمانی سنتی پاسخ نداده است.

پیشگیری

فرد باید با بهبود وضعیت فیزیکی خود و یادگیری و انجام مکانیک های بدنی خاص از بروز کمردرد جلوگیری نماید.

برای اجتناب از کمردرد موارد زیر را رعایت نمایید:

- ورزش. فعالیت های هوزای منظم و سبک –که موجب کشیدگی یا ضربه خوردن به کمرتان نمی شود– موجب افزایش قدرت و استقامت کمر و عملکرد بهتر عضلات آن می شود. پیاده روی و شنا نیز گزینه های مناسبی هستند. در مورد انتخاب هر کدام از این فعالیت ها با پزشک تان مشورت نمایید.
- تقویت و انعطاف پذیری عضلات. انجام تمرینات مربوط به شکم و کمر (تمرینات تقویت کننده ماهیچه) در وضعیت قرار گرفتن این ماهیچه ها موثر می باشد به گونه ای که مانند یک نگه دارنده طبیعی برای کمر عمل می کند. انعطاف پذیری مفاصل ران و قسمت بالایی پاها استخوان های لگن را به گونه ای تنظیم می کند که موجب تناسب وضعیت کمر می شود.
- وزن متناسب تان را حفظ نمایید. اضافه وزن موجب کشیدگی عضلات کمر می شود. درصورتی که اضافه وزن دارید، کاهش وزن در پیشگیری از کمردرد موثر است.

رفتارهای بدنی متناسب:

- درست بایستید. وضعیت لگنی باید در حالت خنثی قرار داشته باشد. اگر مجبور هستید که به مدت طولانی بایستید، پاهای تان را بر روی یک چهارپایه کوچک جابجا نمایید تا وزن بدن بر روی قسمت پایینی کمر قرار نگیرد. وضعیت مناسب بدن موجب کاهش فشار وارد به عضلات کمر می شود.
- درست بنشینید. صندلی دارای پشتی کوتاه، دسته های مناسب و پایه گردان را برای نشستن انتخاب نمایید. برای حفظ قوس طبیعی کمرتان، از یک بالشث کوچک یا حوله لوله شده استفاده نمایید. زانوها و باسن تان باید در یک سطح قرار بگیرند. حداقل هر نیم ساعت یکبار تغییر وضعیت دهید.
- اجسام را به طرز صحیح بلند کنید. وزن بار را روی پاهای تان قرار دهید. به صورت صاف و مستقیم بنشینید و بایستید. کمرتان صاف باشد و تنها هنگام زانو زدن آن را خم نمایید. جسم سنگین را نزدیک بدن تان نگه دارید. از بلند کردن و چرخیدن هم‌زمان خودداری نمایید. اگر جسم مورد نظر بسیار سنگین یا حمل آن مشکل است، از شخص دیگری کمک بگیرید. یادگرفتن روش صحیح بلند کردن اجسام سنگین در پیشگیری از عود کمردرد بسیار موثر است.

هشدار به خریداران

از آنجایی که کمردرد مشکلی شایع است، محصولات متعددی برای پیشگیری یا تسکین آن ارائه می شود. اما، هیچ شواهد قطعی دال بر موثر بودن کشش های مخصوص، کفی کشش ها، تکیه گاه کمر به ویژه مبلمان طراحی شده یا برنامه های مدیریت استرس وجود ندارد. علاوه براین، به نظر می رسد هیچ تشک مناسبی برای افراد مبتلا به کمردرد وجود ندارد، و مسئله اصلی این است که با کدام یک از آنها احساس آرامش می کنید.