



فیزیوتراپی در درمان کمردرد

مریم یزدانیان افروزدین ۱۳۹۷ تهران-ایران

آیا بعد از جراحی دیسک کمر (لامینکتومی یا دیسکتومی) به
فیزیوتراپی نیاز دارم؟

بعد از انجام جراحی دیسک کمر، احتمالاً دیگر علائم مربوط به سیاتیک و کمردرد را نخواهید داشت. البته کمر شما به خاطر انجام جراحی دردنگ خواهد بود، اما این درد به سرعت بهبود پیدا می‌کند و نهایتاً شما هیچ دردی نخواهید داشت و یا درد بسیار کمی خواهید داشت. در اینجا ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که آیا انجام فیزیوتراپی بعد از عمل دیسک کمر، سودی برای شما دارد یا خیر. نتایج تحقیقات بسیار زیادی که تاکنون در این زمینه انجام شده است، نشان داده‌اند که بیمارانی که بعد از جراحی خود اقدام به فیزیوتراپی می‌کنند در مقایسه با بیمارانی که این کار را انجام



نمی دهند و تمرینات منظم ورزشی را دنبال نمی کنند، نتایج بسیار بهتری از جراحی خود به دست می آورند و ریکاوری بسیار موفق‌تری دارند. فیزیوتراپیست شما می‌تواند برنامه‌ی اختصاصی برای ورزش پس از جراحی کمر را برای شما طرح ریزی کند و حرکات و تمرینات مناسب وضعیت شما را تجویز کرده و به شما در انجام صحیح آن کمک کند.

چه مدت زمان بعد از جراحی دیسک کمر (لامینکتومی یا دیسکتومی) باید فیزیوتراپی را آغاز کنم؟

به طور کلی، معمولاً انجام فیزیوتراپی بین ۴ تا ۶ هفته پس از جراحی کمر شروع می‌شود. که طبق نظر پزشک این زمان می‌تواند زودتر یا دیرتر آغاز شود. در صورتی که پس از جراحی کمر هر گونه عو ارض خاصی (مانند خونریزی شدید یا عفونت) بروز کند، احتمالاً لازم است که مدت زمان بیشتری صبر کنید و سپس فیزیوتراپی را آغاز کنید.



تمرين

يکی از اصلی‌ترین قسمت‌های برنامه‌ی درمانی شما که بیشتر تمرکز برنامه روی آن است، ارائه‌ی یک برنامه‌ی تمرینی است. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که بعد از جراحی دیسک کمر خود، ورزش و تمرینات توانبخشی را انجام می‌دهند، در مقایسه با افرادی که ورزش انجام نمی‌دهند، به نتایج بسیار بهتری دست می‌یابند.

تمرين‌های اختصاصی شامل تمرینات افزایش دامنه حرکتی و تمرینات تقویت عضلات تن (مانند کم، شکم، پهلو و لکن) می‌شود. در صورتی که فیزیوتراپ تشخیص دهد که به خاطر تحت فشار بودن عصب‌ها در دوره‌ی قبل از جراحی، گروه‌های عضلانی دیگری نیز ضعیف شده‌اند، روی تقویت این عضلات نیز کار می‌کند. انجام تمرینات هوازی مانند راه رفتن سریع روی تردمیل نیز برای بهبود عملکرد کلی شما تجویز می‌شوند. فیزیوتراپ شما به شما آموزش



خواهد داد که چگونه شدت تمرینات خود را به طور صحیح افزایش
دهید و فشار تمرینی را زیر نظر داشته باشید.
فیزیوتراپ شما همچنین تمریناتی برای افزایش انعطاف عضلات
همسترینگ، ساق پا و عضلات چهارسران تجویز می‌کند.

تمرینات سطح اول

این تمرینات برای بیمارانی که در هفته‌ی دوم یا سوم پس از عمل
کم تهاجمی ستون فقرات قرار دارند در نظر گرفته شده‌اند. یکی از
تمرینات مهم که در این دوره از زمان بهبودی باید انجام شود پرس
شانه است که به شما کمک می‌کند تا بخش فوقانی کمر خود را



تقویت کرده و حالت بدن خود را بهبود بخشد. به پشت خوابیده و زانوهای خود را خم کنید و پاها را در حدود عرض لگن از هم باز کنید. دستان خود را در دو طرف بدن قرار داده و کف دستها را به طرف بالا بگیرید. به هنگام عمل دم، بدن خود را شل گرفته و به هنگام بازدم، شانه‌های خود را به طرف زمین فشار دهید. بخش تحتانی کمر خود را خم نکنید. این تمرین را دو بار در روز و هر بار ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



تمرینات سطح دوم



این تمرینات اندکی پیچیده‌تر بوده و برای افرادی که در هفته‌ی چهارم و پنجم پس از عمل به سر می‌برند در نظر گرفته شده‌اند. پل زدن یک تمرین مهم سطح ۲ است چرا که بخش تحتانی کمر و لگن شما را تقویت می‌کند. برای انجام این حرکت، در موقعیتی شبیه به تمرین بالا برای پرس شانه قرار بگیرید ولی کف دست‌های خود را به طرف پایین قرار دهید. به هنگام انجام عمل دم، لگن خود را از روی زمین بلند کنید و در همین حال، عضلات مرکزی بدن را در حالت انقباض نگه دارید. به آرامی در حین انجام عمل بازدم، لگن خود را پایین بیاورید. این تمرین را در ۲ تا ۳ مرحله‌ی ۵ تا ۱۰ تایی به صورت روزانه انجام دهید.



زمانی که شما بتوانید به محل کار خود باز گردید به سرعت بهبودی پس از جراحی و شغل شما بستگی دارد. اکثر افراد پس از ۴ تا ۶ هفته به محل کار خود باز می‌گردند البته در صورتی که شغل آن‌ها نیازمند فعالیت‌های شدید نباشد. اگر شغل شما نیازمند رانندگی زیاد، بلند کردن اجسام سنگین و یا دیگر فعالیت‌های فیزیکی



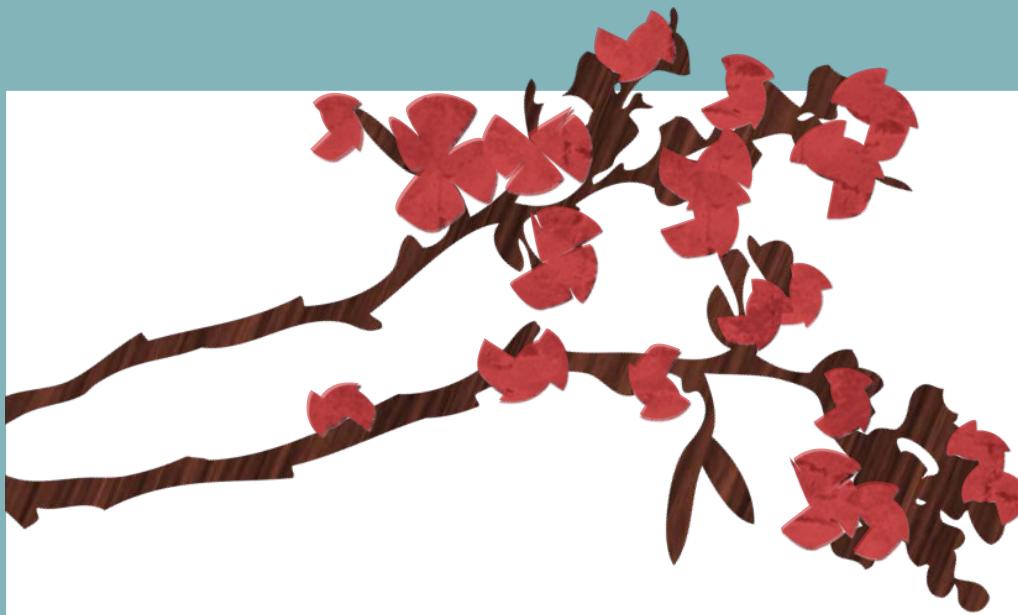
شدید است، ممکن است لازم باشد تا به مدت ۱۲ ماه مخصوصی بگیرید.

✚ رانندگی پس از انجام عمل

قبل از شروع دوباره‌ی رانندگی، باید اثر تمامی داروهای مسکن که ممکن است شما را خوابآلوده کنند از بین رفته باشد. اکثر افراد پس از گذشت ۲ تا ۶ هفته احساس می‌کنند که برای رانندگی کردن آماده‌اند که این مورد به شدت عمل جراحی انجام شده بستگی خواهد داشت.

✚ رابطه ورزش با کمردرد حاد یا نیمه‌حاد

انجام دادن ورزش مناسب برای دیسک کمر نمی‌تواند تاثیری در بهبودی کمردرد حاد داشته باشد. در واقع، در این موارد، وارد کردن فشار بیش از حد به کمر می‌تواند باعث آسیب‌دیدگی بیشتر شود.



اما بعد از گذشت ۴ الی ۸ هفته از شروع کمردرد، یک برنامه‌ی توانبخشی می‌تواند برای بیمار مفید باشد. یک برنامه‌ی هوازی افزایشی (مانند پیاده‌روی، کار با دوچرخه‌ی ثابت و شنا کردن) را می‌توان در حدود دو هفته بعد از بروز اولین علائم کمردرد، آغاز کرد. معمولاً دویden در این بیماران، حداقل تا زمان تسکین کامل درد و تقویت عضلات، توصیه نمی‌شود.

تا زمانی که عضلات کمر به اندازه کافی قوی شوند و حجم آن‌ها به میزان کافی برسد، لازم است بیمار از انجام هر حرکتی که کمر را تحت فشار قرار می‌دهد خودداری کند. به عنوان مثال انجام تمرین بالا آوردن زانو در حالت خوابیده به شکل دمر، انجام کرانچ شکم با پاهای صاف و حرکت پشت ران با دستگاه برای این بیماران مناسب نیست. در تمامی موارد، بیماران نباید خودشان را مجبور به انجام تمریناتی کنند که توان آن را ندارند، در غیر این صورت کمردرد آن‌ها دوباره عود می‌کند.



ورزش و کمردرد مزمن

انجام ورزش برای درمان دیسک کمر و کمردرد، نقش بسیار کلیدی در درمان کمردردهای مزمن دارد. انجام دادن تکرارهای پشت سر هم از تمرینات خاص، راه اصلی برای افزایش انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی و تقویت گروههای عضلانی خاص و بهبود حالت قرارگیری ستون فقرات می‌باشد. انجام دادن تمرینات باید به عنوان بخشی از یک برنامه‌ی درمانی کلی‌تر در نظر گرفته شود، تا بیمار به تدریج بتواند به انجام فعالیت‌های قبلی خود بازگردد. در این حالت، انجام دادن تمرینات ورزشی، نه تنها موجب تقویت عضلات و بهبود انعطاف‌پذیری بیمار می‌شود، بلکه موجب تغییر رویکرد بیمار نسبت به درد و ناتوانی‌اش خواهد شد.

انجام دادن تمرینات ورزشی همچنین در صورتی که با برنامه‌های روان درمانی و انگیزشی خاص مانند مشاوره‌ی شناختی-رفتاری همراه شود، بسیار موثرتر خواهد بود. تمرینات مخصوص درمان



کمردرد دارای چند نوع مختلف هستند. تمرینات کششی بیشترین تاثیر را در تسکین درد کمر دارند، در حالی که تمرینات قدرتی برای بهبود عملکرد کمر موثر هستند. برخی از تمرینات ویژه کمر عبارتند از:

تمرینات هوایی کم فشار. تمرینات هوایی کم فشار مانند شنا کردن، دوچرخه سواری و پیاده روی می‌توانند بدون ایجاد فشار مضاعف، موجب تقویت عضلات شکم و کمر شوند. برنامه‌های تمرینی ورزش در آب نیز برای بسیاری از بیماران مبتلا به کمردرد مفید هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که انجام ورزش‌های مخصوص در آب به زنان باردار کمک می‌کند که کمردرد کمتری داشته باشند و بتوانند برای مدت زمان بیشتری به کار خود ادامه دهند.



تمرينات حفظ ثبات در ستون فقرات و تقویت عضلات.

تمرينات ویژه‌ی تقویت عضلات خاص برای حفظ ثبات در ستون فقرات بسیار موثر هستند. به طور کلی، هدف ار انجام این تمرينات تقویت عضلات شکم، بهبود دامنه حرکتی کمر، بهبود قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری در لگن، عضلات همسترینگ و تاندون‌های موجود در پشت ران می‌باشد.

تمرينات یوگا، تایچی و چی‌کونگ. اين ورزش‌ها در واقع متدھای تمريني خاص هستند که از آسيا نشات می‌گيرند و تمرينات فيزيكى ملائم و سبك را با مدitieshion و تمرکز ترکيب می‌کنند. اين ورزش‌ها می‌توانند در بهبود کمردرد موثر باشند. اين تمرينات اغلب به منظور حفظ تعادل فيزيكى و روحى، طراحى شده‌اند و می‌توانند در پيشگيري از عود کردن کمردرد بسيار موثر باشند.



تمرينات افزایش انعطاف‌پذیری. انجام حرکات کششی و افزایش انعطاف‌پذیری می‌تواند در تسکین درد موثر باشد. تمرينات کششی زمانی بیشترین تاثیر را دارد که در کنار تمرينات قدرتی و تقویت عضلات انجام شود.

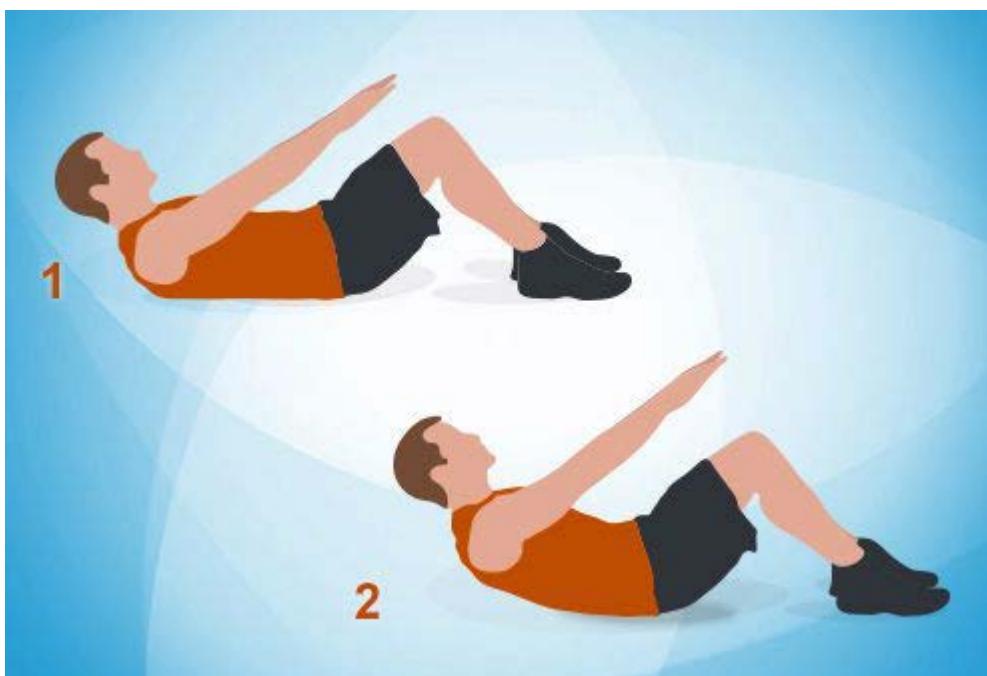
تمرينات ویژه برای تقویت کمر

تمرينات زیر را حداقل هفته‌ای سه بار انجام دهید:

دراز و نشست نیمه: کرانچ یا دراز و نسشت نیمه موجب تقویت عضلات شکم می‌شود. روی زمین دراز بکشید و بگذارید کمرتان کاملاً روی زمین قرار بگیرد و زانوهای خود را خم کنید. سپس به آرامی، سر و شانه‌های خود را بین سه تا شش اینچ بالا بیاورید. در هنگام بالا آوردن شانه‌ها، عمل بازدم و در هنگام پایین آمدن شانه‌ها، عمل دم را انجام دهید. اين تمرين را به آرامی، بین ۸ تا



۱۰ بار انجام دهید (حین انجام تمرین دستانتان روی قفسه سینه باشد).



چرخش لگن. این حرکت موجب تسکین درد عضلات پشت ران و همچنین پایین کمر می‌شود. روی زمین دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید به نحوی که کف پاهایتان روی زمین باشد. عضلات شکم و باسن خود را منقبض کنید تا باسن شما



کمی به سمت بالا بباید. کمر خود را تا جای ممکن به سمت زمین فشار دهید، این حالت را چند ثانیه نگه دارید و سپس عضلات خود را شل کنید. در حین انجام این تمرین، نفس عمیق بکشید. به تدریج، زمان منقبض نگه داشتن عضلات خود را تا ۵ ثانیه افزایش دهید و سپس در مراحل بعدی، همین تمرین را در حالتی انجام دهید که زانوهایتان کمتر خمیده است.

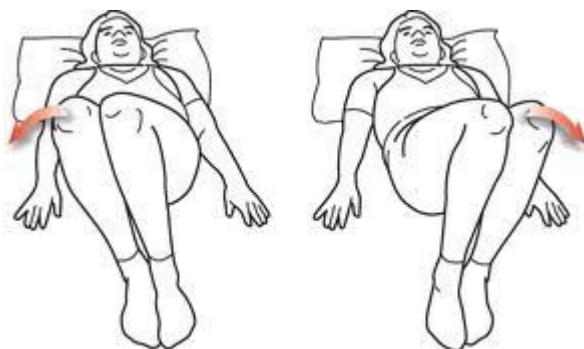


کشش عضلات پایین کمر. سه تمرینی که در ادامه گفته می‌شود برای کشش عضلات پایین کمر است:

بر روی زمین به پشت دراز بکشید و زانوهایتان را خم کرده و پاهایتان را جفت کنید. دستهایتان در کنار بدنتان و روی زمین باشد. سپس به آرامی تنہی خود را به یک سمت بچرخانید تا جایی که کاملاً به یک طرف متمایل شوید. این حالت را برای ۲۰ ثانیه



نگه دارید و در این حالت به صورت عمیق و منظم نفس بکشید.
سپس این کار را برای طرف دیگر نیز تکرار کنید.



بر روی زمین به پشت دراز بکشید و یکی از پاهای خود را صاف
بگذارید و زانوی پای دیگرتان را خم کنید و در قفسه سینه جمع
کنید. پای خود را با دست به سمت قفسه سینه بکشید و این حالت
را برای ۲۰ ثانیه نگه دارید و سپس تمرین را با پای دیگر انجام
دهید.



به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار گیرید (کف دو دست و زانوها روی زمین) و سپس دست راست و پایی چپ خود را همزمان بالا ببرید. عضلات شکم خود را منقبض کنید و این حالت را برای سه ثانیه نگه دارید. هنگام انجام این تمرین کمر شما باید صاف باشد. سپس تمرین را با دست و پای مخالف انجام دهید. این حرکت را برای هر طرف بین ۸ تا ۲۰ بار تکرار کنید.



توجه: هیچ یک از افراد نباید صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب تمریناتی را انجام دهند که در آن تنه به سمت جلو خم می‌شود. در این زمان از روز دیسک‌ها بیشتر از هر زمانی پر از مایعات هستند و در نتیجه بیشتر مستعد این هستند که بر اثر انجام چنین حرکاتی تحت فشار بیش از حد قرار گیرند.

انجام مداوم و منظم تمرینات برون زدگی دیسک و ورزش‌های مخصوص کمر می‌تواند از بروز مجدد کمردرد جلوگیری کند و همچنین (در افراد مبتلا به کمردرد مزمن)، شدت و مدت زمان عود کمردرد را کاهش دهد. انجام دادن حرکات ورزشی کنترل



شده که به تدریج پیشرفت‌تر و سنگین‌تر می‌شوند، باعث می‌شود که کمر شما قدرت و انعطاف‌پذیری اولیه خود را بازیابد. این تمرینات همچنین با افزایش جریان خون موجب افزایش رسیدن مواد مغذی به ستون فقرات شده و به همین خاطر موجب سلامت بیشتر دیسک‌ها، ماهیچه‌ها، رباط‌ها و مفاصل در ناحیه کمر و ستون فقرات می‌شوند.

همیشه توصیه می‌شود که قبل از شروع یک برنامه‌ی تمرینی جدید، به یک متخصص ستون فقرات مراجعه کنید، شخصی که در زمینه برنامه‌ریزی‌های اختصاصی ورزشی برای درمان کمردرد آموزش دیده باشد و بتواند بیماران را در انجام صحیح حرکات ورزشی راهنمایی کند. برنامه‌ی ورزشی مخصوص کمردرد برای هر یک از بیماران، با توجه به علت کمردرد، کاملاً متفاوت است.

❖ مطالب فوق برگرفته و تدوین شده از سایتهاي زير مibashad:

www.aptclinic.ir

www.drpourghasemian.ir

www.discsurgery.ir