



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

آپادانا



کمر درد

تهیه کننده:

فاطمه تقی زاده
مسئول رادیولوژی

پیشگیری از کمر درد:

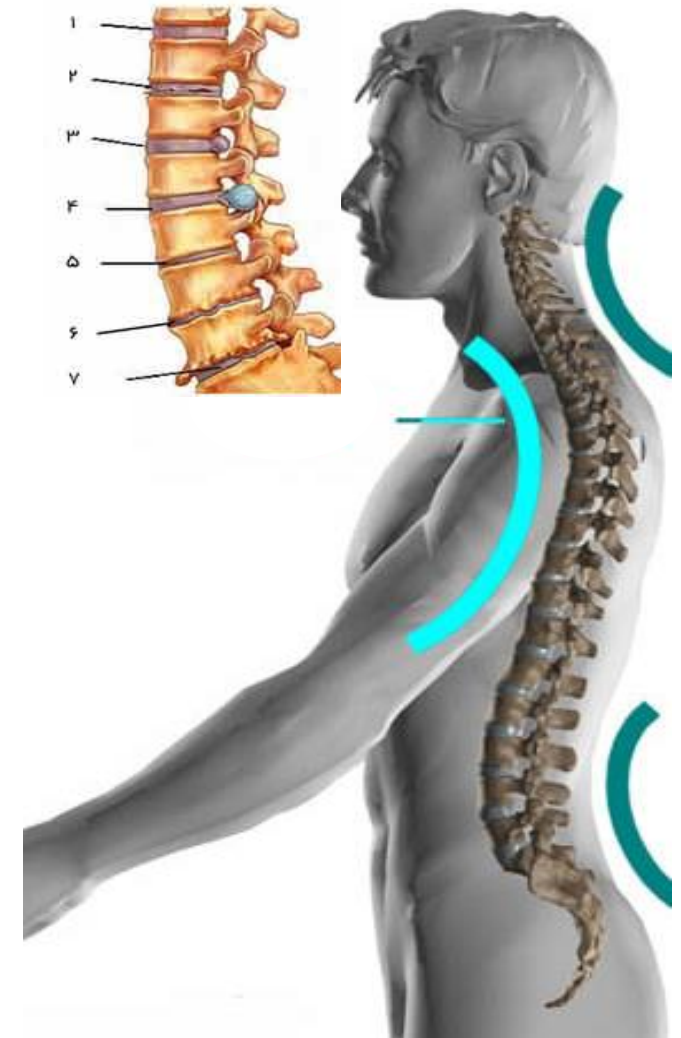
معمولا می توان از کمر دردهایی که به علت اختلالات بیومکانیک (فیزیکی) ایجاد شده اند جلوگیری کرد. ورزش های مناسب، ایستادن و یا نشستن و حمل اشیاء در وضعیت مناسب کمک زیادی به پیشگیری از مبتلا شدن به کمر درد می کند.



دانستن قدرت است
بنابراین یاد بگیرید و
زندگی کنید.

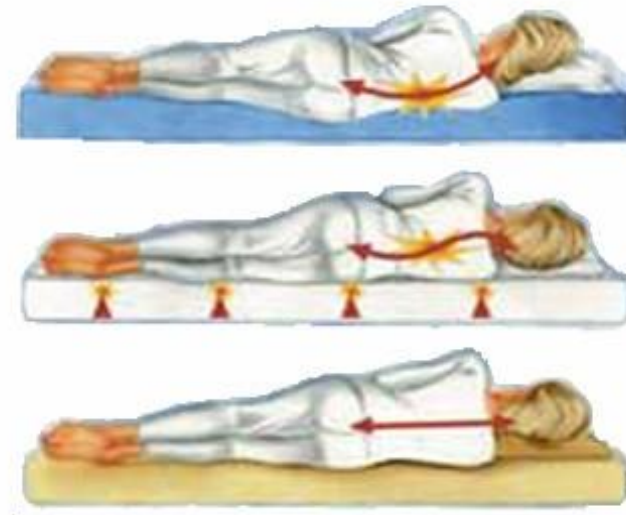
کمر درد:

بیمار در صورتی که درد ناحیه کمر داشته باشد به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه نموده و بر اساس شرح حال بیمار و معاینه دقیق توسط پزشک متخصص در صورت نیاز به رادیولوژی ارجاع داده می شود. اولین روش تشخیص علت کمر درد تصویر برداری می باشد که شکستگیها، میزان تخریب و فاصله بین دیسکهای مهره ای و اختلالات مهره های کمری را نمایش می دهد.



علت مراجعه به رادیولوژی:

وقتی که با درد کمر جهت انجام رادیوگرافی کمری به رادیولوژی مراجعه میکنید در صورتی که وضعیت شما اورژانسی باشد و یا نیاز به آمادگی نداشته باشید ابتدا تکنسین رادیولوژی مراحل پذیرش شما را در بخش انجام داده و برای انجام رادیوگرافی شما را به اتاق مورد نظر راهنمایی میکند ، در صورتی که نیاز به آمادگی داشته باشید تکنسین برگه آمادگی بیمار را به شما تحویل و توضیح داده که در زمان تعیین شده جهت رادیوگرافی مراجعه نمایند . شما باید حین رادیوگرافی آرامش خود را حفظ کنید . در صورت باردار بودن و یا مشکوک بودن به بارداری پرتو نگار را در جریان بگذارید(خانمها).لباس خود را با روپوش یکبار مصرف که در اختیار شما قرار داده شده تعویض کرده و هرگونه شی فلزی شامل کمر بند و جواهرات و غیره را خارج کنید سپس روی تخت رادیوگرافی دراز بکشید تا پرتو نگار اقدامات لازم را جهت تنظیم شما برای گرفتن عکس انجام دهد بعد از انجام رادیوگرافی در سالن انتظار برای دریافت نتیجه گرافی منتظر بمانید و پس از دریافت نتیجه به پزشک معالج جهت انجام مراحل درمان مراجعه



توصیه های بهداشتی برای سلامت کمر:

1. از بی حرکتی پرهیز کنید و ورزش را وارد زندگی روزمره خود کنید.
2. سعی کنید روزی نیم ساعت قدم بزنید.
3. بیش از ۲۵ دقیقه ننشینید، هنگامی که نشسته اید زیر پاهای خود یک چهارپایه کوتاه بگذارید و یا یک پا را روی دیگری بیندازید.
4. قوز نکنید ، وقتی در وضعیت های عادی می ایستید و راه می روید ، به Cervical spine
Thoracic spine
Lumbar spine
5. اگر صندلی شما محل مخصوص قوس کمر ندارد یک حوله لوله شده و یا بالشک در ناحیه مزبور قرار دهید.
6. کفش پاشنه کوتاه و راحت بپوشید
7. روی تشک خیلی نرم نخوابید.
8. وقتی می خواهید چیزی را از روی زمین بردارید زانوها را خم کنید و از کمر خود استفاده نکنید.
9. سیگار جریان خون ستون فقرات و دیسک مهره ای را کاهش می دهد آنرا ترک کنید.
10. در موقع بلند شدن از بستر حتما از پهلو خود بلند شوید.

