

چگونه از کمردرد و فتق دیسک کمر جلوگیری کنیم؟

امروزه حدود ۸۰ درصد افراد گاهی در زندگی دچار کمردرد هستند. آمار ابتلا به بیماری های ستون فقرات از جمله فتق دیسک کمر حتی در میان جوانان روبه افزایش است. اما چرا و چگونه به کمردرد مبتلا می شویم و چطور می توانیم از آن جلوگیری کنیم؟

برای درک دلیل کمردردتان و اینکه چرا در جوانی دچار فتق دیسک کمر شده اید باید کمی در مورد آناتومی ستون فقرات و فشار وارد بر آن بیشتر بدانیم:

ستون فقرات یک فرد بالغ شبیه به حرف S است. منطقه گردن و کمر دارای فرورفتگی به داخل است و در ناحیه پشت و لگن برجسته است. ستون فقرات در واقع ستون بدن است و وزن بدن را تحمل می کند.

انحنای طبیعی ستون فقرات باعث می شود ستون فقرات بتواند فشارهای وارد بر آن را تحمل کند. حفظ انحنای ستون فقرات در هر حالتی از بدن از جمله نشستن، ایستادن و خوابیدن ضروری است؛ چرا که در این حالت فشار وارد بر دیسک ها به طور متوازن تقسیم شده و دیسک ها کمتر تحت فشار قرار می گیرند.

دیسک ها کیسه های ژله مانندی هستند که مثل ضربه گیر عمل می کنند و فشار وارد بر ستون فقرات را دریافت می کنند.



تغییر انحنای ستون فقرات هنگام نشستن:

وقتی از حالت ایستاده به حالت نشسته تغییر وضعیت می دهیم ستون فقرات از شکل کماند خود خارج شده و گودی کمر صاف می شود. به طوری که فشار زیادی به دیسک های ستون فقرات وارد می شود. نشستن طولانی مدت در این وضعیت باعث ابتلا به کمردرد، گردن درد، فتق دیسک کمر و بیماری های ستون فقرات می شود.

تغییر انحنای ستون فقرات فشار نابرابری بر دیسک‌ها و مهره‌ها وارد می‌کند که نهایتاً به کمردرد، دیسک‌کمر، قوزبستی و دیگر بیماری‌های ستون فقرات می‌انجامد.



چگونگی قرار گرفتن لگن، انحنای ستون فقرات را در هنگام نشستن تعیین می‌کند. اگر به هنگام نشستن لگن به جلو گرایش پیدا کند، انحنای طبیعی ستون فقرات بیشتر شده و گودی کمر زیاد می‌شود.



اگر هنگام نشستن لگن به عقب بچرخد، انحنای ستون فقرات کم شده و گودی کمر صاف می‌شود. در این حالت فرد به جلو خم شده و به جای نشستن روی استخوان‌های قوی نشیمنگاهی در لگن، روی استخوان ظریف و حساس دنبالچه می‌نشیند و تمام وزن بدن روی این مهره‌های حساس وارد می‌شود. ابتدا به درد و التهاب دنبالچه علاوه بر کمر درد و فتق دیسک کمر در این افراد بسیار اتفاق می‌افتد.



اگر هنگام نشستن لگن راست قرار بگیرد، روی استخوان‌های نشیمنگاهی یعنی بهترین استخوان‌ها برای تحمل وزن نشسته‌اید. در این حالت انحنا طبیعی ستون فقرات و گودی کمر حفظ می‌شود و فشار متوازنی روی دیسک‌ها اعمال می‌شود بنابراین از کمر درد و فتق دیسک جلوگیری می‌گردد.



برای جلوگیری از چرخش لگن هنگام نشستن باید از یک پشتی طبی ارگونومیک استفاده کنید. پشتی طبی مثل یک سد عمل می‌کند و می‌تواند مانع از چرخش لگن شود به طوری که می‌توان به صورت صحیح و درست نشست. بنابراین یک پشتی طبی مطلوب باید به اندازه‌ای سفت باشد تا مانع از گردش لگن گردد و تا اندازه‌ای هم نرم باشد که کاربر با آن احساس آرامش داشته باشد.

نشستن درست بدون پشتی طبی دشوار است

درست نشستن و حفظ انحنا صحیح ستون فقرات بدون استفاده از پشتی طبی دشوار است چرا که مهره‌ها و ماهیچه‌های بزرگ کمر مجبورند سخت کار کنند تا انحنا صحیح ستون فقرات حفظ شود. اما پشتی طبی به راحتی مانع از گردش لگن شده و مهره‌ها و ماهیچه‌های کمر را از مسئولیت اضافی حفظ انحنا صحیح ستون فقرات خلاص می‌کند.