

## باز گشت به تندرستی: اجازه ندهید که کمر درد شما مانعی برای شما باشد!

### راهنمایی

#### شما می باید فعال باقی بمانید

استراحت در رختخواب و عدم تحرک کمر درد شما را طولانی کرده و از بهبود سریع شما جلوگیری می نماید. فعالیت خود را با آرامی ادامه دهید تا کمک نمائید تا کمر شما بهبود یابد. شما باید انتظار داشته باشید که بعضی کارهایی که انجام می دهید دردناک باشد. هرچند بخاطر داشته باشید، درد با آسیب مساوی نمی باشد در نتیجه حتی اگر دردناک باشد شما به کمر خود آسیب نخواهید رسانید.

#### ورزش ها

بعضی افراد متوجه شدند که کشش و ورزش کمک مینماید که درد کمر آنها ساکت شود. هیچ گونه شواهد قوی وجود ندارد که پیشنهاد نماید که نوع بخصوصی از ورزش بهتر از دیگری می باشد. اگر شما آن را زیاد انجام دهید، ممکن است که درد را تشدید نمائید، ولی مجدداً شما به کمر آسیب نخواهید رسانید. قانون سر

انگشتی این است که "کم و به کرات" آن مقداری را انجام دهید که احساس راحتی نمائید و هنگامی که درد فروکش نمود، ورزش را زیاد تر نمائید.

کمر درد معمولاً بخودی خود خوب خواهد شد. مانند سایر جراحات، بدن بافت های آسیب دیده در کمر را ترمیم می نماید. ۵۰٪ از مردم در مدت دو هفته و ۹۰٪ در مدت ۸ هفته احساس بهبودی می نمایند.

درد کمر معمولاً جدی نیست: ۹۰٪ از آن بدلیل جراحات های ساده از قبیل رگ به رگ شدن یا کشیدگی، بوجود می آید، هنگامی که دردناک می باشد، بدین معنی نیست که جدی می باشد حتی اگر درد بداخل پا کشیده شود.



این راهنمایی بوسیله گروه حرفه ای مراقبت بهداشتی برای کمک و حمایت از شما تهیه گردیده است تا شما بتوانید کنترل داشته باشید. این اهمیت دارد که اجازه ندهید که درد کمر زندگی شما را تحت الشعاع قرار دهد. پیروی از این اطلاعات به شما کمک خواهد کرد تا کار کرده، استراحت نموده و بازی کنید.

## از مواردی که درد را شدید می کند آگاه باشید

نشستن / ایستادن بمدت طولانی، بار سنگین / پیچیدن شدید احتمالاً درد کمر را بیش از حد لزوم تشدید مینماید. سعی نمائید که از فعالیت هائی که باعث ازدیاد فشار به کمر شما می گردد اجتناب نمائید. فعال باقی بمانید ولی از بلند کردن بار زیاده از حد و ایستادن برای مدت طولانی در یک محل اجتناب نمائید.

داروی مسکن را بصورت منظم مصرف نمائید این به شما اجازه می دهد که فعال باقی مانده، از گرفتگی عضلات جلوگیری بعمل آمده و شما را از پذیرفتن روش ایستادن بصورت غیر طبیعی بخاطر سعی در اجتناب از درد متوقف میسازد. اگر داروی مسکن باعث می گردد که شما نتوانید به فعالیت خود ادامه دهید، با دکتر و / یا داروساز محلی خود برای درخواست کمک و راهنمایی مشورت نمائید. این اهمیت دارد که شما داروی مسکن را بصورت منظم مصرف نمود بدین منظور که بتوانید با آرامی بصورت فعال باقی بمانید.

## در کار خود باقی بمانید

بهترین چیز این است که بصورت عادی کار کنید. این باعث تشویق فعالیت های آرام میگردد و از اینکه کمر درد باعث بوجود آوردن اثر منفی بر روی زندگی شما گردد، جلوگیری می نماید. گزینه های کاری خود را با کارفرمای خود بحث نمائید. ایشان ممکن است قادر باشند که به شما کمک نمایند تا هنگامی که کمر درد دارید فعال باقی بمانید.

شما تنها نیستید. ۷۰٪ تا ۸۰٪ از افراد یک واقعه مهم درد کمر را در یک زمانی در زندگیشان تجربه کرده اند. این می باید بعنوان بخشی از زندگی عادی در نظر گرفته شود.

عکس برداری / نمایش انعکاس اولترا سونوگرافی عادی. نشان داده شده است که این آزمایشات مفید نمی باشند و دکتر عمومی شما (GP) شما را بصورت عادی برای این نوع آزمایشان نمی فرستد.

## اطلاعات بیشتر:

[www.sheffieldbackpain.com](http://www.sheffieldbackpain.com) - یک راهنمای محلی در مورد کمر درد در

شفیلد

[www.patient.co.uk/showdoc/23068686/](http://www.patient.co.uk/showdoc/23068686/) - برای بدست آوردن برگه

راهنمایی ۴- صفحه ای

[www.arc.org.uk/arthritis/patpubs/6002/6002.asp](http://www.arc.org.uk/arthritis/patpubs/6002/6002.asp) - اطلاعات با

جزئیات بیشتر

[www.backcare.org.uk](http://www.backcare.org.uk) - برای اطلاعات با جزئیات بیشتر بخصوص در ارتباط

با مسائل کاری

☎ خط تلفن برای کمک – ۰۸۷۰ ۹۵۰۰۲۷۵

📖 کتاب در باره کمر (THE BACK BOOK) – یک کتاب بسیار خوب که بوسیله گروهی که شامل یک دکتر عمومی، جراح استخوان، فیزیوتراپ، آسیب شناس استخوان و عضله و روانشناس می باشد، نوشته شده و راهنمایی جامعی در این مورد فراهم میآورد.

📖 میتوانید آن را از طریق [www.tsoshop.co.uk](http://www.tsoshop.co.uk) یا [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk)

سفارش دهید

📖 یا از طریق بیشتر کتاب فروشی ها (ISBN 10 0117029491)

🏠 داروخانه محلی شما قادر خواهد بود تا به شما کمک کند تا بهترین داروی مسکن را انتخاب کنید.