

مدیریت کمردرد

اطلاعات ویژه بیماران



تحرک داشته باشید - این بهترین کار ممکن است

تا آنجا که ممکن است فعالیت‌های معمول خود را انجام داده و هر روز مقدار آن را کمی بیشتر کنید. چنانچه شاغل هستید، در محل کار خود بمانید یا در اولین فرصت ممکن به سر کار خود بازگردید، حتی اگر به معنی حضور پاره وقت یا کاهش وظایف محوله باشد. این موضوع روند بهبودی شما را تسریع می بخشد.

از استراحت در رختخواب خودداری کنید. استراحت بیش از حد روند بهبودی شما را کند می کند. با خشک و بی حرکت ماندن برای محافظت بیش از حد از کمر اوضاع بدتر می شود.



به خود یادآوری کنید که بیشتر افراد به مرور بهتر می شوند

در اکثر افراد، وجود کمردرد به معنای وجود مشکلی جدی یا طولانی مدت نیست. مطمئن باشید اگر از نظر جسمی فعالیت داشته باشید و از توصیه‌هایی که کارشناسان بهداشت و درمان به شما داده‌اند پیروی کنید، با گذشت زمان کمردرد بهتر خواهد شد.

با اتخاذ یک سبک زندگی سالم (ورزش منظم و کاهش وزن اضافی) ممکن است خطر ابتلای خود به کمردرد در آینده را کاهش دهید.

چنانچه شاغل هستید، در مورد کمک‌هایی که ممکن است برای کمک به شما در محل کارتان در دسترس باشد، سؤال کنید.



به خاطر داشته باشید اکثر افراد نیاز به انجام اسکن ندارند

در صورت نیاز، کارشناس بهداشت و درمانتان هماهنگ خواهد کرد تا آزمایشاتی را انجام دهید. عکسبرداری اشعه ایکس از ناحیه پایین کمر و سایر اسکن‌ها معمولاً علت درد را نشان نمی دهند. این اسکن‌ها در روند درمان درد شما تغییری ایجاد نمی کنند و شما را در معرض تشعشعات غیر ضروری قرار می دهند. همچنین ممکن است موجب نگرانی شما شوند که این مساله خود باعث تشدید روند درد برای مدت طولانی تر خواهد شد.



تماس خود را با کارشناس بهداشت و درمان تان حفظ کنید

شما بهترین کسی هستید که می توانید با فعال ماندن درد کمر خود را مدیریت کنید. کارشناس بهداشت و درمان به شما مشاوره و پشتیبانی ارائه داده و کمک می کند این اطمینان بوجود آید روند بهبودی شما همانگونه که انتظار می رود به پیش رفته و شما بتوانید به زندگی عادی خود بازگردید.

شواهد نشان می‌دهند کشیدن سیگار ممکن است روند بهبودی شما را کند کند. چنانچه برای ترک سیگار سؤال یا نیاز به کمک دارید، با کارشناس بهداشت و درمان خود تماس بگیرید. همچنین می توانید با شماره تلفن NSW Quitline (13 QUIT) on 13 7848 تماس بگیرید.



بیماری‌های جدی بسیار نادرند

کمردرد بسیار شایع است. بیشتر کمردردها با فشارهای جزئی مرتبط هستند که می توانند بسیار دردناک باشند اما طی چند روز تا چند هفته بهبود می یابند. درد بدتر همیشه به معنای آسیب بیشتر نیست.

کارشناسان بهداشت و درمان برای بررسی شرایط کمر که ممکن است نیاز به تفحص، آزمایش یا معرفی به پزشک متخصص داشته باشد، آموزش دیده‌اند.



از مسکن‌های معمولی استفاده کنید

برای اکثر افراد، مصرف مسکن‌های معمولی بهترین کار است. استفاده از شال گرم یا کیسه‌های (آب) گرم، تکنیک‌هایی برای فراموشی درد یا آرام نفس کشیدن را امتحان کنید. گاهی پزشک شما ممکن است داروهای مسکن بدون نسخه یا با نسخه برای کوتاه مدت تجویز کند تا به شما کمک کند در طول دوران نقاهت تحرک داشته باشید. پزشک تان پیشرفت شما را زیر نظر خواهد داشت تا بتوانید در اولین فرصت ممکن مصرف دارو را متوقف کنید. استفاده از داروهای افیونی و بنزودیازپین‌ها می تواند منجر به ایجاد عادت و وابستگی شود و باید از مصرف آنها خودداری کرد.

در صورت بروز هر کدام از موارد زیر فوراً از کارشناس بهداشت و درمان خود درخواست مراقبت و رسیدگی کنید:

در مواقع اضطراری، به اورژانس محلی خود مراجعه کنید یا با 000 تماس بگیرید

در شرایط غیر اورژانسی، با کارشناس بهداشت و درمان همیشگی خودتان تماس بگیرید.

✓ از دست دادن توانایی خود در کنترل ادرار یا مدفوع

✓ احساس تغییر در نشیمنگاه (نشیمنگاه، ناحیه تناسلی و میان پاها)

✓ تشدید علائم علیرغم پیگیری درمان

برنامه بهبودی درد کمر

تاریخ	برای (نام بیمار)

چگونه تحرک داشته باشم؟

سعی کنید برای مدت طولانی دراز نکشید یا ننشینید (مگر در هنگام خوابیدن) در هنگام بیداری سعی کنید هر 30 دقیقه یکبار وضعیت خود را تغییر دهید (به طور مثال بنشینید، سپس قدم بزنید و بر روی تخت دراز بکشید، دوباره راه بروید).

سعی کنید تا جایی که می توانید فعالیت های معمول خود را انجام دهید.

هدف گذاری کنید کمی بیشتر تحرک داشته باشید یا برنامه ریزی کنید هر روز به پیاده روی بروید. در صورت نیاز در فواصل آن استراحت کنید.

با قدم زدن شروع کنید

قدم زدن روشی ساده و امن برای تحرک داشتن است.

از روشهای جایگزین برای کنترل درد استفاده کنید

کیسه (آب) گرم، شال گرم یا آرام نفس کشیدن می توانند کمک کنند کارهای معمول خود را انجام دهید.

از کار به عنوان بخشی از روند بهبودی خود استفاده کنید

با کارفرمای خود درباره نوع فعالیتی که می توانید برای تحرک داشتن و نقاهت داشته باشید مشورت کنید. در این زمینه می توانید با دکتر خود نیز مشورت کنید.

هر مساله ای در زمینه تحرک داشتن خود دارید را در میان بگذارید

[این برگه راهنما را مطالعه](#) کرده و سپس چنانچه هنوز مساله ای وجود دارد با کارشناس بهداشت و درمان خود مطرح کنید.

سایر

چه چیز دیگری می تواند به من در تحرک داشتن کمک کند؟

دارو می تواند به شما کمک کند تا تحرک داشته باشید. دکتر شما ممکن است برای چند روز اول داروی قویتری تجویز کند. زمان توقف آن دارو به شما توصیه خواهد شد و با بازنگری مرتب برنامه دارویی امنی در اختیارتان قرار می گیرد.

نام دارو	دوز (چقدر)	زمان مصرف (بطور مثال روزی دو بار، پیش از تحرک)	زمان قطع دارو

مراحل بعدی کار من چیست؟

آیا باید کارشناس بهداشت و درمان را ببینم، و چه زمان؟

بازنگری با	مشخصات تماس
چه زمان	

در صورت بدتر شدن وضعیت تان با کارشناس بهداشت و درمان تماس بگیرید.

تهیه شده توسط سازمان ابداعات بالینی NSW و سرپرستی نظام بیمه ایالتی NSW