



# کمر درد در بزرگسالان و کودکان

کمر درد یک بیماری شایع است. یک روز پر استرس، یک حرکت غلط، نشستن بیش از حد - موارد زیادی ممکن است به کمر درد منجر شوند. اغلب هیچ علت دقیقی نمی‌توان تعیین کرد. در اغلب موارد کمر دردها بی خطر هستند و معمولاً ظرف مدت چند هفته یا ماه خود به خود برطرف می‌شوند.

## چه نوع کمر دردهایی وجود دارند؟

کمر دردها دردهایی در قسمت پایین کمر هستند.

- علت درد به وضوح قابل تشخیص نیست: این نوع کمر درد بخش اعظم موارد را شامل می‌شود.
- علت درد قابل تعیین است (به طور مثال فتق دیسک، پوکی استخوان): چنین کمر دردهای خاصی از طریق درمان‌های هدفمند قابل معالجه هستند.

## در مورد کمر دردهای بدون علت مشخص شما شخصاً چه کار می‌توانید بکنید؟

- سعی کنید **فعالیت‌های روزمره** خودتان را ادامه دهید. تحرک منظم به تسکین کمر درد کمک می‌کند. به همین دلیل تا حد امکان فعال بمانید و از نشستن یا خوابیدن بدون تحرک به مدت طولانی خودداری کنید. وضعیت خود را گهگاه تغییر دهید، به طور مرتب برخیزید و چند قدم راه بروید.
  - **گرما درمانی**، به طور مثال بسته حرارتی می‌تواند همراه با اقدامات فعال کننده (تحرک) مفید باشد.
  - در ارتباط با کمر دردهای طولانی مدت تر عوامل استرس روانی (به طور مثال استرس شغلی) را جدی بگیرید. فیزیوتراپی ممکن است مفید باشد. داروها علائم کمر دردها را درمان می‌کنند و نه علت‌های آن را. در دردهای حاد، داروها می‌توانند درمان‌های دیگر را پشتیبانی کنند. هدف آن است که افراد مبتلا در اسرع وقت فعالیت‌های روزمره خود را از سر بگیرند.
- در مورد داروها قاعده زیر به عنوان اصل معتبر است: در حد لازم، در کمترین مقدار ممکن.
- نکته مهم:** بدون توصیه پزشک داروهای مسکن را به مدت طولانی تر مصرف نکنید! در صورت مصرف مصرف طولانی مدت تر داروها ممکن است عوارض جانبی بروز یابند.

## چه زمانی باید فوراً مشاوره پزشکی درخواست شود؟

در صورتی لازم است فوراً به پزشک خانواده مراجعه کنید که کمر درد داشته باشید و:

- احساس بی حسی / گزگز در ناحیه تناسلی، در ناحیه باسن یا پاها.
- مشکلات در هنگام دفع ادرار.
- ضعف عضلات در پاها.
- از دست دادن کنترل مثانه یا روده.
- تب بالاتر از 38 درجه سانتیگراد.
- کاهش وزن غیر قابل توضیح.
- ورم یا ناهنجاری در ناحیه پشت.
- دردها در حال استراحت یا شب‌ها بهبود نیافته یا حتی بدتر شوند.
- دردها پس از یک سانحه، به طور مثال سقوط یا سانحه رانندگی بروز یابند.

GESUND  
WERDEN.  
Wo bin ich  
richtig?



مطب پزشک خانواده شما در حال حاضر تعطیل شده است؟

معمولاً در صورتی که در روز بعدی فعالیت مطب تماس بگیرید، کفایت می‌کند.

مردد هستید؟ پس با شماره ۱۴۵۰،

مشاوره بهداشت تلفنی تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر را در [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at) می‌یابید.