

Lage rugpijn

کمر درد



این چیست؟

درد در ناحیه پائین کمر که «پشت درد» هم نامیده می شود. این درد متداول است. بعضی ها یک بار می گیرند و بعضی به طور مداوم به آن دچار می شوند. این درد در قسمت پائین کمر، در ناحیه میان زیر دنده ها و باسن ظهور می کند. خصوصاً حرکت بدنی بسیار دردناک است. بلند شدن از روی صندلی یا بستر بسیار مشکل است. آدم هایی که کمر درد دارند، تا حد ممکن کمرشان را کمتر حرکت می دهند. گاهی اوقات حتی نمی توانند کمرشان را حرکت بدهند.

چگونه می توانید از آن جلوگیری کنید؟

همیشه این امکان هست که ناراحتی کمر درد دوباره برگردد، اما اگر توصیه های زیر را رعایت کنید، ریسک کمتری برای درد خواهید داشت:

- مراقب وضعیت بدنی تان باشید. قدم زدن، شنا و دوچرخه سواری مرتب می تواند کمرتان را در حالت سالم نگه دارد. وضعیت خوب بدنی نیاز به آرامش دارد. عصبیت (استرس) می تواند سبب حالت انقباض بدنی شده و شانس ابتلا به کمر درد را بیشتر کند.
- به حالت خوب بدنتان توجه کنید. تا حد ممکن راست راه بروید و بنشینید. صندلی (بلند) انتخاب کنید که پشت تان را به آن تکیه دهید و بتوانید روی آن راست بنشینید. جابجا کردن حالت هم مهم است؛ همه روز در یک حالت نشستن یا ایستادن، سبب مشکل می شود.
- اگر چیزی بلند می کنید مواظب کمرتان باشید: کمر را خم نکنید، اما زانوها را موقع بلند کردن چیزها خم کنید.

Wat is het?

Lage rugpijn wordt ook wel 'spit' genoemd. Het komt veel voor. Sommige mensen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug. De pijn zit onder in de rug, in het gebied tussen de onderste ribben en de billen. Vooral bewegen kan flink pijn doen. Van een stoel opstaan of uit bed komen, is dan een hele toer. Mensen met lage rugpijn bewegen hun rug zo min mogelijk. Soms kunnen ze hun rug niet eens bewegen.

Hoe kunt u het voorkomen?

Er is altijd kans dat lage rugpijn terugkomt, maar als u de volgende adviezen opvolgt, loopt u minder risico.

- Zorg voor een goede conditie. Regelmatig wandelen, zwemmen of fietsen is heel goed om uw rug in vorm te houden. Bij een goede conditie hoort ook ontspanning; stress zorgt vaak voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op rugpijn.
- Let op een goede houding. Loop en zit zoveel mogelijk rechtop. Neem een (hoge) stoel die uw rug steunt en waarop u recht zit. Ook wisselen van houding is van belang; de hele dag op dezelfde manier zitten of staan, geeft eerder problemen.
- Let op uw rug als u tilt. Dat wil zeggen: buig niet uw rug, maar zak door uw knieën als u iets optilt.

خودتان چه می توانید بکنید؟

- تحرک سبب می شود که زودتر از درد رها شوید. کسی که دچار کمردرد است باید به رغم دردی که دارد، در تحرک باشد. درد نشانه این نیست که به جایی آسیب رسیده است. آرام رفتار کنید: قدم زدن، دوچرخه سواری و شنا فعالیت های خوبی هستند. اگر درد کمتر شد می توانید به تحرکتان بیافزائید. بهتر است زمان زیادی در یک حالت ایستاده یا نشسته قرار نگیرید.
- تند خم شدن یا بار سنگین بلند کردن برای کمردرد خوب نیست. حمل بسته سنگین خرید یا بغل کردن کودک را بهتر است به کس دیگری بسپارید.
- بهتر است کمر را نچرخانید. چیزی را که در پشت سرتان است، به صورت نشسته بردارید، اول بلند شوید و زانوهایتان را خم کنید و بعد بردارید. بلندشدن از بستر را به این صورت انجام دهید: اول به پهلو بچرخید، در حالت دراز کشیده پاهایتان را به طرف لبه تخت ببرید و بعد با تکیه به دست ها خودتان را از جا بلند کنید.
- گرما می تواند کمردرد را آرام کند؛ برای مثال دوش آب گرم بگیرید یا از لامپ ماوراء قرمز استفاده کنید.
- ماندن در بستر بیشتر اوقات لازم نیست، اما گاهی چاره دیگری نیست. بیشتر از دو روز در بستر نمانید، وگرنه کمرتان خشک می شود. برای آرام کردن کمر می توانید زیر زانوهایتان بالش بگذارید.
- داروهای مسکن می توانند کمک کنند. درد را تسکین می دهند و شما می توانید آسان تر و نرمتر حرکت کنید. بهتر است پاراستامول مصرف کنید. اگر کمک نکرد می توانید دیکلوفناک (Diclofenac)، ایبوپروفن (ibuprofen) یا ناپروکسن (naproxen) مصرف کنید.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Beweging zorgt ervoor dat u eerder van uw klachten af bent. Iemand met lage rugpijn moet in beweging blijven, ondanks de pijn. De pijn is geen teken dat er iets beschadigd is. Doe het wel rustig aan: wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede activiteiten. Als de pijn minder wordt, kunt u uw bewegingen langzaam uitbreiden. Lang achter elkaar in dezelfde houding staan of zitten kunt u beter vermijden.
- Snel bukken of zwaar tillen is slecht bij lage rugpijn. Sjouwen met een zware boodschappentas of uw kind optillen, kunt u dus beter aan iemand anders overlaten.
- Draaien met de onderrug kunt u ook beter vermijden. Raap niet zittend iets van de grond op dat achter u ligt, maar sta op en buig door uw knieën. Opstaan uit bed doet u als volgt: eerst op uw zij rollen, liggend de benen over de rand slaan en dan uzelf met uw armen zijwaarts omhoog drukken.
- Warmte kan de lage rugpijn verzachten; neem bijvoorbeeld een warme douche of gebruik een infraroodlamp.
- Bedrust is meestal niet nodig, maar soms kan het niet anders. Blijf niet langer dan twee dagen in bed, anders wordt uw rug stijf. Om uw rug te helpen ontspannen, kunt u kussens onder uw knieën leggen.
- Pijnstillers kunnen helpen. Ze verminderen de pijn, waardoor u zich weer gemakkelijker en soepeler kunt bewegen. Gebruik bij voorkeur paracetamol. Als dat niet helpt, kunt u diclofenac, ibuprofen of naproxen proberen.

چه زمانی به پزشک خانواده رجوع کنید؟

- در موارد زیر به پزشک خانواده مراجعه کنید:
- اگر درد، به رغم انجام توصیه ها غیر قابل تحمل باشد؛
 - اگر درد به سوی پا کشیده شده و تا زیر زانو احساس شود؛
 - اگر کمر درد دارید و در کنار آن حالت سوزن سوزن شدن، سوزش یا بی حسی در یکی از پاها دارید؛
 - اگر کمردرد دارید و در کنار آن قدرت یکی از پاهای شما کمتر است؛
 - اگر کمردرد دارید و در کنار آن مشکل ادرار نیز داشته باشید؛
 - اگر پس از گذشت دو هفته هیچ بهبودی احساس نکنید.

در صورتی که نشانه های دیگری هم باشد که شما را نگران می کند، با پزشک خانواده مشورت کنید.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de pijn, ondanks het opvolgen van de adviezen, ondraaglijk is;
- Als de pijn uitstraalt naar uw been en tot onder uw knie voelbaar is;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij een tintelend, branderig of doof gevoel in één van uw voeten of benen;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij in één been minder kracht heeft;
- Als u lage rugpijn heeft en u krijgt problemen met plassen;
- Als er na twee weken nog steeds geen verbetering is opgetreden.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder lage rugpijn, maart 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers