

کمر دردی

Lage rugpijn

5



این چه است ؟

درد پائین کمر بنام «Spit» یا تیر زدن یا درد ناگهانی کمر نیز یاد میشود. این درد بسیار پیش میآید. بعضی مردم صرف یک مرتبه این درد را دارند، در دیگران این بطور منظم دوباره میآید. درد در قسمت پائین کمر قرار دارد، در ساحه بین قبرغه های تحتانی و قسمت فوقانی ران ها. بخصوص حرکت کردن میتواند شدید درد آور باشد. بلند شدن از یک چوکی (ایستاد شدن) یا بیرون آمدن از بستر، یک کار بسیار مشکل است. کسانی که درد پائین کمر دارند تا حد امکان کم حرکت میدهند. بعضی اوقات آنها کمر خود را هیچ حرکت داده نمیتوانند.

چطور میتوانید از آن جلوگیری کنید؟

همیشه چانس وجود دارد که درد پائین کمر دوباره میآید، اما اگر شما مشوره های ذیل را تعقیب میکنید، ریسک یا خطر کمتر است.

- برای طاقت بهتر فعالیت بدن کار کنید. منظم قدم زدن، آبازی کردن و یا بایسکل سواری کردن بسیار خوب است تا شما کمر خود را در فورم (حالت درست) نگهدارید. با یک طاقت خوب بدن تفریح دماغی هم مربوط است؛ سترس (فشار روحی) اغلباً باعث یک وضعیت کش شده بدن میگردد و این چانس درد کمر را بلند میبرد.
- خوب متوجه طرز حرکت اعضای بدن (مثلاً استوار نشستن) باشید. تا حد امکان راست راه بروید و راست بنشینید. یک چوکی (چوکی بلند) را بگیرید، که کمر شما را کمک میکند تا بالای آن راست بنشینید. همچنان تغییر دادن وضعیت یا طرز حرکت اعضای بدن مهم است؛ تمام روز به عین طریق نشستن و تا ایستادن، باعث پروبلمها میگردد.
- متوجه کمر خود باشید و قتی که شما چیزی را از روی زمین بلند میکنید یعنی اینکه: کمر خود را خم نکنید، ولی توسط زانو ها خود را پائین کنید اگر چیزی را بلند میکنید.؛

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.

شما خودتان چه کرده می‌توانید؟

- حرکت باعث این میشود که شما زودتر از ناراحتی‌های خود رهایی حاصل می‌کنید. یک شخص بادر کمر باید همیشه در حرکت باشد، با وصف درد. درد علامه این نیست که یک چیز صدمه دیده است. اما آرام حرکت کنید: قدم زدن، بایسکل سواری کردن و آبیازی کردن فعالیت‌های خوب هستند. اگر درد کمتر میشود، می‌توانید حرکت‌های خود را آهسته آهسته توسعه بدهید. بهتر است از یک مدت طولانی در عین حالت ایستادن و یا نشستن دوری کرده بتوانید.
- دفعاتاً خم شدن و یا بلند کردن یک چیز سنگین در هنگام کمر دردی خوب نیست. بر داشتن (حمل کردن) یک خریطه سنگین سودا و یا بلند کردن طفل خود را، بهتر است برای یک کس دیگر بگذارید.
- از دور دادن پائین کمر هم بهتر است دوری کنید. در حالت نشستن یک چیز را که در عقب شما بالای زمین قرار دارد در دست بلند نکنید، اما اول ایستاد شوید و توسط زانوهای خود خم شوید. بلند شدن از بستر را قرار ذیل انجام میدهید: اول پهلو دور بدهید، در حالیکه هنوز دراز کشیده اید پاهای خود را بطرف کنار بستر ببرید و بعد از آن خود را با بازوهای خود را بطرف کنار در جهت بالا فشار بدهید.
- گرمی میتواند درد پائین کمر را سبک بسازد؛ مثلاً یک دوش گرم بگیرید و یا اشعه چراغ مادون سرخ استفاده کنید.
- استراحت بستر اکثر آلام نیست، اما بعضی اوقات چاره دیگر نیست. اضافه از دو روز در بستر باقی نمانید، در غیر آن کمر شما سفت میشود. برای کمک کردن به استراحت یا آرام ساختن کمرتان، می‌توانید پستی‌ها را زیر زانوهای خود بگذارید.
- دواهای مسکن میتوانند کمک کنند. اینها درد را کم می‌سازند، که توسط آن شما خود را دوباره آسانتر و نرمتر می‌توانید حرکت بدهید. بهتر است پاراسیتامول استفاده کنید. اگر این کمک نمی‌کند، می‌توانید دیکلوفیناک، ایبوپروفین یا نپروکسین امتحان 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 وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

- با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید:
- اگر درد با وصف تعقیب کردن مشوره‌ها، غیر قابل تحمل باقی میماند؛
 - اگر درد بطرف پاهای شما سرایت میکند و تا قسمت پائین زانوها قابل احساس کردن است؛
 - اگر شما درد کمر دارید و با آن احساس سوزن سوزن شدن، احساس سوزش یا احساس بی‌حسی در یکی از پاهای خود دارید؛
 - اگر شما درد کمر دارید و با آن در یکی از پاها کمتر طاقت دارید؛
 - اگر شما درد کمر دارید و شما پروبلم‌های ادرار کردن حاصل می‌کنید؛
 - اگر بعد از دو هفته هنوز هم هیچ بهبودی رخ نداده است؛
- اگر علائم دیگری موجود هستند، که شما در باره آنها تشویش دارید، در آن صورت با داکتر فامیلی خود مشوره 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