

استراحت مطلق بعد از کمردرد، مفید است؟

برخلاف تصور رایج میان مردم، استراحت مطلق بعد از کمردرد نه تنها مفید نیست بلکه باعث تشدید بیماری نیز می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر حسین یاری، متخصص کلینیک طب پیشگیری و ارتقا سلامت جهاد دانشگاهی گفت: پزشکان به بیماران مبتلا به کمردردی که جراحی برای آنها فوریت نداشت توصیه می کردند که برای مدتی طولانی مثلا بیش از یک ماه استراحت مطلق داشته باشند، اما به دنبال پژوهش‌های علمی متعدد، پزشکی مدرن به نتیجه دیگری رسیده است.

این متخصص طب فیزیکی با بیان اینکه امروزه مطالعات دانشمندان اثبات کرده است که استراحت بیش از دو یا سه روز در هیچ یک از مراحل درمان کمردرد مفید نیست، گفت: استراحت طولانی مدت حتی ممکن است مشکلات مضاعفی را با خود به همراه داشته باشد؛ در استراحت طولانی مدت عضلات ضعیف شده و قوام و توان خود را از دست می‌دهند. این مساله به تنهایی می تواند باعث تشدید دردهای بیمار شود.

یاری در ادامه به مشکلات روحی و روانی ناشی از استراحت طولانی مدت پرداخت و گفت: با استراحت طولانی، سلامت روان و احساس سلامتی شما تضعیف می‌شود. نداشتن فعالیت شغلی و اختلال عملکرد روزانه هم باعث بار مضاعف روانی خواهد شد.

او همچنین افزود: پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که افسردگی و احساس ناتوانی جسمی و بیماری در افرادی که مدت طولانی در بستر استراحت مطلق کرده‌اند شایع‌تر است؛ مشکلات گوارشی از جمله یبوست با استراحت طولانی مدت تشدید می شود. علاوه بر این ها استراحت مطلق احتمال لخته شدن خون در عروق لگن و پاها را افزایش می دهد.

این متخصص طب فیزیکی با بیان اینکه استراحت مطلق طولانی دیگر هیچ جایگاهی در درمان کمردرد ندارد و منسوخ محسوب می‌شود، گفت: علت کمردرد خواه ناشی از آسیب دیسک یا نشأت گرفته از آسیب سیاتیک، تنگی کانال نخاع کمری، گرفتگی عضلانی، لیزخوردگی مهره کمری و یا هر نوع دیگر کمردرد باشد، برای آن نهایتا دو تا سه روز استراحت نسبتا مطلق توصیه می‌شود.

یاری با تاکید بر اینکه استراحت، درمان محسوب نمی‌شود، به بیان توصیه هایی در هنگام ابتلا به کمردرد پرداخت و گفت: با ابتلا به کمردرد، به نحوی که راحت‌تر در بستر دراز بکشید، بهتر است برای کاهش فشار وارده به کمر در حالت خوابیده به پشت بالش کوچکی در گودی کمر قرار داده و در حالت خوابیده به پهلو علاوه بر زیر گردن بین زانوهایتان نیز بالش کوچکی قرار دهید.

این متخصص کلینیک طب پیشگیری و ارتقا سلامت جهاد دانشگاهی ادامه داد: اگر درد شدید باشد یا مدت آن طولانی شده، به پاها انتشار پیدا کند و یا همراه با بی حسی، سرشدن، گزگز یا ضعف عضلانی باشد و حتی علائم ادراری جدیدی بروز پیدا کند، لازم است که بیمار هرچه زودتر به پزشک مراجعه کند.

این پزشک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در پایان گفت: استراحت مطلق طولانی نه تنها می‌تواند اثرات مضر داشته باشد بلکه تحقیقات علمی متعدد نشان می دهد که کمردرد در بین افرادی که زودتر به فعالیت روزانه بازگشته و در مواقع لازم استراحت کرده‌اند، نسبت به افرادی که از مرخصی استعلاجی طولانی مدت استفاده کرده‌اند، کاهش بیشتری داشته است؛ پس اگر کمردرد به سراغتان آمد سعی کنید زودتر به روال عادی زندگی خود برگردید، فعالیت های قبلی خود را آرام آرام از سر بگیرید و نگران فشار به کمر و آسیب بیشتر نباشید.