



بررسی دردهای ناحیه کمر، گردن و ستون فقرات

## نخستین کنگره ملی ستون فقرات و ورزش برگزار شد

طرفی آسیب‌های ستون فقرات در ورزشکاران از هر دو نوع حاد و مزمن بسیار شایع‌اند. وی ادامه داد: در مطالعه‌ای که انجمن علمی پزشکی ورزشی به کمک شهرداری تهران انجام داده ۳۷ درصد مردم تهران دچار کمردرد هستند و در مطالعه دیگری که با همکاری وزارت بهداشت و با ارائه طرحی که با کمک سازمان بهداشت جهانی انجام شد، مشخص شد ۲۷ درصد مردم کشور از کمر درد مزمن رنج می‌برند.

به منظور ارتقای کیفیت سلامت و پیشگیری از آسیب‌ها و درمان دردهای ناحیه کمر و گردن و ستون فقرات نخستین کنگره ملی ستون فقرات و ورزش برگزار شد.

در این کنگره که روز پنجشنبه ۳ اسفند ۹۶ در تالار امام بیمارستان امام خمینی (ره) برگزار شد، دکتر کردی، رئیس انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران و دبیر علمی کنگره گفت: ورزش نقشی اساسی در پیشگیری و مدیریت مشکلات ستون فقرات دارد. از





بیماری‌های ستون فقرات است. دکتر کردی ادامه داد: در ورزشکاران حرفه ای به دلیل فشار به ستون فقرات، کمردرد نسبت به افراد عادی بیشتر است. در فوتبالیست‌ها ۱/۵ برابر، در شناگران ۲/۵ برابر و والیبالیست‌ها ۴ برابر است. طبق بررسی ما در لیگ برتر فوتبال کشور، یک پنجم بازیکنان سالانه به طور متوسط ۱۳ مسابقه و جلسه تمرینی را به علت کمردرد از دست می‌دهند. رئیس کنگره افزود: در مقاله‌ای که در مجله ستون فقرات اروپا به چاپ رساندیم حاصل مطالعه ما نشان می‌داد زنان ورزشکار کشور نیز بین ۴۰ تا ۵۰ درصد دچار کمردرد هستند و در والیبال این عدد ۵۵ درصد و فوتسال ۴۵ درصد است. بنابراین این مهم می‌طلبد که برای راه‌کارهای علمی از تمامی تخصص‌های مرتبط از جمله، جراحی اعصاب، جراحی ستون فقرات، طب فیزیکی، انجمن درد و.. کمک گرفته شود.

دکتر کردی با بیان اینکه، مطالعات ما نشان می‌دهد که تنها در ورزش کشتی در کشور سالی بیش از یک ضایعه نخاعی کاتاستروفیک به علت آسیب ورزشی ایجاد می‌شود، گفت: در همین ورزش شیوع بیماری اسپوندیلولیز ۳۰ درصد است.

دکتر کردی تصریح کرد: بار بیماری ناشی از کمردرد در زنان پس از افسردگی و در مردان پس از تصادفات جاده‌ای از بیماری‌هایی قلبی عروقی و سرطان‌ها، به دلیل اینکه افراد در طولانی‌مدت درگیر آن هستند، بیشترین بار بیماری در کشور به شمار می‌آید.

رئیس انجمن پزشکی ورزشی ایران ادامه داد: در تمام دنیا نیز اولین یا دومین علت مراجعه افراد به پزشک کمردرد است همچنین بیشترین علت غیبت از کار و ناتوانی جسمی افراد نیز کمردرد گزارش شده است.

وی از شیوع گردن درد در کشور در سال‌های اخیر خبر داد و گفت: به دنبال کمردرد، گردن درد نیز در کشور شیوع بالایی دارد ولی ۵ تا ۱۰ درصد از کمردرد کمتر است که با توجه به زندگی ماشینی و استفاده بیش از حد از گوشی‌های همراه به خصوص در کودکان و نوجوانان، در نسل آینده اپیدمی گردن درد در کشور به وجود خواهد آمد.

وی ورزش و آموزش را دو راه‌کار مهم پیشگیری از کمردرد عنوان کرد و گفت: به دلیل ارتباط مستقیم کمردرد با ستون فقرات، به نظر می‌رسد ورزش کردن یکی از راه‌های پیشگیری و همچنین کاهش



و درمان و کاهش عود در افرادی که مبتلا به طیف بیماری‌های ستون فقرات هستند دوم اینکه ورزشکارانی که با فشار تمرینی بالایی مواجهه هستند و همچنین آسیبهایی که در حال ورزش کردن می‌بینند موجب مشکلات متعدد در ستون فقرات آنها می‌شود.

وی نحوه درمان ورزشکاران آسیب دیده به دلیل بازگشت به ورزش را با افراد عادی متفاوت دانست و گفت: زمان برای درمان ورزشکاران از اهمیت

آسیب‌های مزمن ستون فقرات مثل کمردرد نیز در ورزشکاران بسیار شایع است، به نحوی که شیوع سالانه آن ۳۰ درصد گزارش شده است.

وی وارد آمدن ضربه را یکی دیگر از عوامل ابتلا به کمردرد خواند و افزود: ضربه موجب ایجاد مشکل در ستون فقرات و همچنین ایجاد بیماری‌های بسیاری می‌شود که در کشور ما افزایش قابل توجهی دارد. دکتر کردی تصریح کرد: ورزش از دو جنبه با ستون فقرات در ارتباط است یکی در پیشگیری





ساعت ورزش کردن در هفته ابتلا به کمردرد را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد.

دکتر کردی همچنین نحوه نشستن افرادی که با رایانه سروکار دارند را اینچنین توصیف کرد: زمانی که سر به طرف پایین خم می‌شود برابر ۶۰ کیلو فشار به ستون فقرات و در قسمت پایین اهرم ستون فقرات گردن وارد می‌شود. پس کسانی که فعالیت آنها بیشتر در پشت میز انجام می‌شود باید گوش در راستای شانه و شانه در راستای لگن قرار بگیرد. همچنین سر صاف باشد و ابرو بالاتر

بالایی برخوردار است.

دکتر کردی اظهار کرد: متأسفانه در بحث تشخیصی، درمانی و توانبخشی رشته تخصصی ستون فقرات، اتفاق نظر زیادی وجود ندارد و برای حل این مشکل به همگرایی تخصص‌های مختلف نیاز است تا عمده مشکلات ناتوانی ناشی از کمر درد در کشور به صورت علمی حل شود.

دبیر علمی کنگره در ادامه سیگار، قلیان، کم‌حرکی و چاقی را از عوامل مهم ابتلا به کمر درد عنوان کرد و گفت: بر اساس مطالعاتی که انجام شده یک



این کنگره با توانمندی سخنرانان در بیان راه‌کارهای پیشگیری از بیماری‌های ستون فقرات در کاهش هر چه بیشتر طیف بیماری‌های ستون فقرات کمک کننده بوده باشد.

وی ادامه داد: ایجاد رشته‌های تخصصی و فوق تخصصی، پیشرفت تکنولوژی و فواید آنها موجب پیشرفت علم پزشکی شده ولی گاهی به نظر می‌رسد که شکاف بین تخصص و فوق تخصص‌های مختلف ما را از موضوع مهم‌مان که همان بیمار است دور نگه داشته بنابراین همه برنامه‌هایی که با مشارکت تخصص‌های مختلف برگزار می‌شود گام بلندی برای حل مشکلات موجود خواهد بود.

توضیح اینکه، این کنگره به همت انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران، مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران و فدراسیون پزشکی ورزشی و با همکاری متخصصان پزشکی ورزشی، جراحی مغز و اعصاب، ارتوپدی، ستون فقرات، طب فیزیکی و توانبخشی و فیزیوتراپی به همراه نمایشگاهی شامل، تجهیزات پزشکی ورزشی، توانبخشی و درمانی مرتبط با کنگره، ابزارها و وسایل ارزیابی یا سنجش پزشکی ورزشی و آنالیز بدنی و داروها و مکمل‌های پزشکی ورزشی و درمانی و همچنین کارگاه‌های ویژه مربوطه برای پزشکان و متخصصان علوم ورزشی در مرکز همایش‌های بیمارستان امام خمینی سوم تا پنجم اسفند ۹۶ برگزار شد.

در این کنگره، سخنرانان در موضوعات مختلف به ارائه دستاوردهای پزشکی ورزشی در پیشگیری مشکلات و درمان ستون فقرات پرداختند و به سوالات حاضران پاسخ دادند. سخنرانان از استادان متخصص ستون فقرات، پزشکی ورزشی و صاحبان حرف وابسته برای معرفی دستاوردهای خود بودند.

همچنین در پایان کنگره، به شرکت‌کنندگان در کنگره، کارگاه‌ها و نمایشگاه گواهی متناسب عرضه و از بهترین سخنران، غرفه‌داران و مدرسان کارگاه‌ها و همچنین فعال‌ترین شرکت‌کنندگان تقدیر شد. ▲

از صفحه مانیتور قرار بگیرد.

رئیس انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران تصریح کرد: شواهد بالینی رو به رشد نشانگر موثر بودن ورزش در پیشگیری، درمان و بازتوانی دردها و مشکلات ستون فقرات است که شامل روش‌های متنوع ورزش درمانی فردی و گروهی و برنامه‌هایی است که از جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی به مدیریت بیماران می‌پردازند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: این کنگره قدمی در جهت همفکری و تبادل نظر از اساتید و محققان رشته‌های مختلف و با هدف پیشگیری از مشکلات ستون فقرات و ارتقا سطح مراقبت از آسیب‌های آن در ورزشکاران و جمعیت عمومی کشور است که در جهت استفاده از تجارب دیگر نقاط جهان و کاربردی‌تر کردن دانش روز برگزار شده است.

در ادامه مهندس هاشمی طباطبائی دبیر اجرایی کنگره، گفت: بی‌تردید تمامی سیستم‌های بدن و همچنین عناصر و اجزای موجود در بدن انسان از اهمیت فراوان و در حقیقت یکسانی برخوردارند و نمی‌توان یکی را مهم و دیگری را مهم‌تر خواند. در این میان سیستم ستون فقرات که سلسله عصب‌های حرکتی انسان را کنترل می‌کند باید بسیار مورد توجه و دقت قرار گیرد.

وی ادامه داد: متأسفانه در کشور ما ضمن آنکه بسیاری دچار معایب ستون فقرات هستند از آن غافل بوده و تنها در هنگام ابتلا به علائم هشداردهنده و سخت به آن توجه می‌کنند.

دبیر اجرایی کنگره، افزود: سیستم ستون فقرات به خصوص در هنگام ورزش تحت فشارهای سنگین قرار می‌گیرد و بدین لحاظ توجه به آن برای پزشکان مربیان، ورزشکاران و آموزش هر چه بیشتر برای حفظ و نگهداری و احیانا بازتوانی و معالجه از اهمیت بسزایی برخوردار است.

دکتر فرزین حلب‌چی، معاون دانشجویی دانشگاه که به نیابت از طرف دکتر کریمی، رئیس دانشگاه در این کنگره حضور داشت، ابراز امیدواری کرد

