

این مقاله برگرفته از کتاب **فیزیوتراپی در درمان کمردرد** نوشته دکتر **محمدرضا شاکری** است.

این کتاب در ۱۳۹۹ خورشیدی توسط انتشارات **پارس پارس** منتشر شده است.

آفتاب یزد – **گروه زندگی**: امروزه کمردرد، نسبتاً متداول بوده و یکی از شایع‌ترین علل مراجعه افراد به پزشک، درد کمر است. اکثر افراد حداقل برای یک بار در عمر خود دچار کمرد می‌شوند. در صورتی که شخص کمرد درد خود را جدی نگیرد و به آن بی‌توجهی کند ممکن است درد کمر ادامه پیدا کند، شدت یابد و شخص را ناتوان کند. فیزیوتراپی علمی است که تاکنون پیشرفت بسیاری کرده و برای درمان کمردرد بسیار موثر است لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینساره با ویدا مرزبان، فیزیوتراپیست وعضو انجمن فیزیوتراپی ایران گفتگو کرده است.

وی دراین باره می‌گوید: فیزیوتراپی یک شاخه تخصصی پویا و فعال در حرفه پزشکی است که به افراد کمک کرده تا در طول زندگی خود بالاترین سطح عملکرد فیزیکی را داشته باشند. مرزبان خاطرنشان کرد: فیزیوتراپی درواقع به درمان، حفظ و بازسازی عملکردهای فیزیکی افراد می‌پردازد. تنها یک متخصص فیزیوتراپی می‌تواند به صورت مستقیم به نظارت و ارائه خدمات فیزیوتراپی مبادرت ورزد.

این فیزیوتراپیست ادامه داد: در بسیاری از کشورها، فیزیوتراپیست‌ها نقش کلیدی در مراقبت‌های اولیه درمانی ایفا می‌کنند. آنها دسترسی مناسب افراد را به خدمات فیزیوتراپی تضمین می‌کنند. دسترسی سریع به فیزیوتراپی با شرایط مناسب در سلامت بیمار و کاهش هزینه‌های درمانی بسیار مؤثر است. برای مثال، فردی که دچار کمردرد حاد می‌شود، اگر در عرض ۲۲ ساعت از شروع درد توسط یک متخصص فیزیوتراپی معاینه گردد، در مقایسه با افرادی که دسترسی سریعی به خدمات فیزیوتراپی ندارند، به تعداد جلسات درمانی کمتر نیازمند خواهد شد، همچنین مدت‌زمان دور ماندن از محل کار او نیز کاهش یافته و فرآیند درمان سریع‌تر خواهد شد.

وی اظهار کرد: در نقش آموزشی، به‌طورمعمول فیزیوتراپیست‌ها در مورد جنبه‌های مختلف شرایط بیماراز به آنها آموزش و آگاهی می‌دهند. با آموزش دادن راهکارهای درمانی، سعی می‌کنند عملکرد فیزیکی بیماران را بهبود بخشند. اغلب بیماران در خصوص تغییر سبک زندگی و برنامه‌های ورزشی در خانه، آموزش می‌بینند تا برای دستیابی به اهداف درمانی خود شرکت فعالانه داشته و توانمند گردند.

مرزبان توضیح داد: هنگامی که فردی در اثر صدمات، معلولیت و بیماری‌ها دچار ناتوانی می‌گردد، به کمک فیزیوتراپی می‌تواند دامنه حرکتی و عملکرداندام‌های خود را بازسازی نماید و همچنین به کمک فیزیوتراپی می‌توان خطر بیماری و آسیب‌دیدگی‌ها را در آینده کاهش داد. فیزیوتراپی یک روش درمانی جامع است که به‌طورمستقیم بیمار را درگیر فرآیندهای مراقبتی می‌کند.

این فیزیوتراپیست بیان کرد: فیزیوتراپی نوعی از درمان است که به تقویت حرکات و کارکرد مفاصل و عضلات سا کمک می‌کند. اگر کمردرد داریم فیزیوتراپی این فایده را خواهد داشت که فقرات را در کاهش دهد و امکان انجام حرکات طبیعی را بدون احساس درد به‌کمربزرگداند.

وی افزود: از دیگر فواید فیزیوتراپی کمردرد این است که به تغییراتی در تعداد فقرات و مفاصل منجر می‌شود و بدین ترتیب احتمال وارد شدن آسیب دوباره به کمردرد را به حداقل ممکن می‌رساند. برای انجام فیزیوتراپی کمردرد، فیزیوتراپیست از تعداد زیادی از روش‌ها و تکنیک‌ها استفاده می‌کند که نه تنها به بهبود کمردرد می‌انجامد بلکه با توصیه‌های خود به شما کمک می‌نماید از مشکلات آینده کمردرد پیشگیری نمایید. مرزبان عنوان کرد: زمانی که فرد به علت عمل جراحی و یا مشکلات زمینه‌ای و فیزیکی مجبور به استراحت مطلق طولانی در منزل است، مستعد ایجاد آسیب در ستون فقرات می‌شود. یکی از اقدامات مهم در این هنگام انجام فیزیوتراپی به‌ویژه فیزیوتراپی کمردرد برای درمان دیسک کمردرد است.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران اضافه کرد: در ابتدا با ارزیابی صحیح و شناخت دقیق مشکلات بیمار، فیزیوتراپیست شروع به استفاده از مدالیته‌های ضد درد و التهاب و نیز آموزش تمرینات کاهش بر روی ستون فقرات و تمرینات ثباتی می‌کند. زمانی که عضلات ناحیه دچار گرفتگی و نقاط ماشه‌ای شده باشند، فیزیوتراپیست در درمان دستی و ماساژهای مناسب، اقدام به رفع گرفتگی‌ها می‌کند. مرحله ی بعدی، انجام تمرینات به صورت روزانه و اصلاح سبک زندگی و کار توسط خود فرد است. در این مرحله آموزش رفع گرفتگی‌های عضلانی و تمرینات کاهش فشار بر روستون فقرات نیز انجام می‌شود. به این ترتیب می‌توان فیزیوتراپی دیسک کمردرد را زیر نظر یک فیزیوتراپیست با تجربه انجام داد.

وی مطرح کرد: یک فرد ممکن است پس از آسیب یا بیماری تحت تاثیرات منفی آن در سطح عضلات و مفاصل قرار گیرد. تمرکز فیزیوتراپی برگرداندن حرکات و کارکرد عضلات و مفاصل همه بدن به حالت طبیعی است. مرزبان اضافه کرد: یک فیزیوتراپیست با دقت بررسی می‌کند که رشته‌های عصبی، عضلات و مفاصل در بدن ما چگونه تحت تاثیر منفی قرار گرفته‌اند و چگونه درمان‌های گوناگون از جمله درمان‌های مبتنی بر حرکات ورزشی و درمان‌های با دست مانند مانیپولاسیون (یا به عبارتی ماساژ عمیق) یا سایر انواع درمان‌های مرسوم در فیزیوتراپی مانند مگنت تراپی دیسک کمردرد می‌توانند برای ما مفید باشند. فیزیوتراپیست‌ها ما را تشویق می‌کنند که در مسیر درمان نقش فعالی داشته باشیم و فقط درمان‌های انفعالی و غیرفعال تجویز نمی‌کنند.

این فیزیوتراپیست با بیان این نکته " مداخلات فیزیوتراپی با بهبود در کارکرد فیزیکی، سلامت، و کیفیت زندگی افراد در ارتباط است". اظهار کرد:برای شروع فرآیند درمان به کمک فیزیوتراپی، ابتدا سابقه پزشکی، آزمایش‌های پزشکی و معالمان تصویربرداری بیمار ارزیابی می‌گردد. متخصص فیزیوتراپی این یافته‌ها را با معاینات فیزیکی خود (آزمایشات و معاینه‌های تنفسی، قلبی، عضلانی –اسکلنی، عصبی – عضلانی و سیستم پوششی بدن) ترکیب می‌نماید تا به تشخیص دقیق برسد. وی ادامه داد: سپس برای رسیدن به توان‌بخشی و باز توانی بیمار، متخصص فیزیوتراپی یک برنامه جامع درمانی را مطابق نیازهای بیمار طرح‌ریزی می‌کند. متخصص فیزیوتراپی با ارائه مداخلات درمانی مختلف، عملکرد فیزیکی و کیفیت زندگی بیماران را بهینه‌سازی می‌کند.

مرزبان عنوان کرد: عملکرد فیزیکی و کیفیت زندگی افراد ممکن است در اثر عواملی مانند پیری، تروما (آسیب)، بیماری‌های مزمن و یا شرایط محیطی به خطر افتد. به‌جای تمرکز بر جنبه‌های فردی یک آسیب یا بیماری، فیزیوتراپیست‌ها بدن را به‌عنوان یک کل واحد در نظر می‌گیرند. این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران مطرح کرد: برخی از روش‌های اصلی مورد استفاده توسط فیزیوتراپیست عبارت‌اند از: آموزش و مشاوره که فیزیوتراپیست‌ها با آموزش و ارائه توصیه‌های عمومی در مورد عواملی که زندگی روزانه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند (مانند نحوه قرارگیری وضعیت صحیح بدن، بلند کردن یا حمل صحیح اشیاء جهت جلوگیری از بروز صدمات)، به بهبود کیفیت زندگی افراد می‌پردازند.

آفتاب یزد در گفتگو با فیزیوتراپیست بررسی کرد

نقش فیزیوتراپی در درمان کمردرد

فیزیوتراپی ارجاع داده می‌شود. قبل از شروع درمان فیزیوتراپی کمربیماران به صورت تخصصی‌تر ارزیابی می‌شوند که از طریق آن علت کمردرد و اقدامات لازم جهت برطرف کردن آن مشخص می‌شود. این اقدامات به صورت کلی شامل مواردی از قبیل استفاده از مدالیته‌هایی از جمله جریان‌های ضد درد، لیزرتراپی، دیاترمی، مگنت تراپی درمان‌های دستی نظیر ماساژ و آزادی‌سازی عضلات و بافت نرم درگیر شده

تمرینات تخصصی به منظور کاهش علائم مربوط به بیرون زدگی دیسک و تقویت عضلات ضعیف شده، کشش عضلات کوتاه شده، تمرینات جهت افزایش هماهنگی عضلات بدن می‌باشد.

مرزبان می‌گوید: فیزیوتراپی کمردرد تنها فوایدی درمانی بسیاری دارد بلکه می‌تواند موجب جلوگیری و پیشگیری از به وجود آمدن دردها و عارضه‌های احتمالی و آسیب‌های جدی شود. فیزیوتراپیست با تمرینات کششی، تحرک مفاصل، ماساژها به بهبود ناحیه آسیب دیده کمردرد و تسکین درد می‌پردازد. هنگام کمردرد باید هرچه زودتر برای درمان آن اقدام کنید تا احتمال بهبودی بیشتر شود.

این فیزیوتراپیست ادامه داد: از دیگر فواید فیزیوتراپی می‌توان به تقویت عضلات کمردرد اشاره کرد. فیزیوتراپیست با ماساژ دادن ناحیه به شل شدن عضلات، درمان گرفتگی، بهبود انعطاف پذیری در مفاصل و تسکین درد و نارحتی بیمار کمک می‌کند. ماساژها با توجه به نوع حرکت دست فیزیوتراپیست متفاوت هستند.در این حالت فیزیوتراپیست به کاهش درد عضلات کمردرد و تحریک جریان گردش خون در ناحیه آسیب دیده می‌پردازد که باید گفت برای ورزشکاران بسیار مفید است. وی عنوان کرد: یکی دیگر از فواید فیزیوتراپیی، یادگیری اصولی و صحیح، در جهت بهبود وضعیت کمردرد و همچنین جلوگیری از آسیب‌های بعدی و احتمالی در نواحی دیگر بدن می‌باشد بدین صورت که فیزیوتراپیست نحوه درست نشستن، کار کردن، دراز کشیدن، ماساژ دادن و مراقبت از کمردرد را به بیمار و فرد آموزش می‌دهد.

مرزبان خاطرنشان کرد: در اکثرمشکلات کمردرد به خصوص دیسک، بعد از درمان اولیه،امکان تشدید دوباره علائم بیمار وجود دارد. در فیزیوتراپی کمردرد، به منظور اینکه از این مشکل جلوگیری شود، آموزش‌هایی به بیمار داده می‌شود که فرد ملزم به انجام مستمر آنها می‌باشد که بخش مهمی از آن شامل آموزش تمرینات درمانی در منزل و همچنین آموزش وضعیت‌های مناسب در هنگام خواب، نشستن، بلند کردن اشیاء… و است زیرا یکی از عواملی که موجب ایجاد درد کمردرد می‌شود، نحوه زندگی فرد است و چون کمردرد است که در بیشتر افراد در معرض فشار و آسیب قرار دارد، وضعیت‌های نامناسبی که روزانه فرد در محل کار و در خانه به خود می‌گیرد، شانس ابتلا به مشکلات کمردرد را افزایش می‌دهد.آموزش‌های دیگری همچون آزادسازی گرفتگی‌های عضلانی در منزل و وضعیت‌های کشش نیز به فرد داده می‌شود.

این عضو انجمن فیزیوتراپی ایران اظهار داشت: در فیزیوتراپی کمردرد، عمده بیماران با مشکل دیسک کمردرد مراجعه می‌کنند. پس از ارزیابی‌های اولیه و تشخیص نوع بیرون زدگی دیسک و مشکلات همراه، درمان آغاز می‌گردد. بخش مهمی از درمان را تمرینات و ورزش‌ها تشکیل می‌دهند و با توجه به حاد یا مزمن بودن مشکل بیمار، ورزش‌های مختلفی در برنامه درمانی گنجانده می‌شود.

وی گفت: ورزش‌های عمده‌ای که در فیزیوتراپی استفاده می‌شود شامل دو گروه عمده ورزش‌های پیشگیری‌کننده از ابتلا به دیسک کمردرد و ورزش‌های مربوط به افراد مبتلا به دیسک است. تمرینات پیشگیری در افرادی استفاده می‌شود که با توجه به وضعیت زندگی و شغلی به‌طورمثال رانندگی طولانی،مستعدابتلا به دیسک هستند.ورزش‌های درمانی مربوط به دیسک شامل چهار گروه تمرینات می‌باشند.

مرزبان تشریح کرد: در درمان دیسک کمردرد فیزیوتراپی، حرکات فیزیوتراپیی کمردرد برای کاهش علائم ناشی از بیرون زدگی دیسک کمردرد بین مهره‌ها وجود دارد. در بسیاری از بیماران بافت دیسک به گونه‌ای است که امکان برگرداندن قسمت بیرون زده دیسک بین مهره‌ای با تمرینات تخصصی وجود دارد.

وی افزود:پس از اینکه بیمار این تمرینات تخصصی را تحت نظر درمانگر خود انجام داده و درد و علائم مربوط به بیرون زدگی دیسک کاهش یافت و یا از بین رفت، تمرینات دیگری جهت افزایش ثبات ناحیه فیزیوتراپی کمردرد و افزایش و بهبود کارایی و هماهنگی عضلات و تاثیر فیزیوتراپی بر دیسک کمردرد به صورت تخصصی به بیمار آموزش فیزیوتراپی داده می‌شود. تمرینات مهمی که در این قسمت لازم به اجرا می‌باشند، تمرینات "core" هستند که بر روی ستون فقرات و عضلات ریز اطراف آن تمرکز کرده و تحمل و استقامت ستون فقرات را بالا می‌برنداین تمرینات ستون فقرات را درگیر و انجام آنها باعث بهبود وضعیت فرد می‌شود. انجام موارد و حرکات فیزیوتراپی برای دیسک کمردرد می‌تواند در بهبود این عارضه بسیار موثر باشد.

این فیزیوتراپیست اظهار داشت: فیزیوتراپیست با دو تکنیک غیرفعال و فعال به درمان وضعیت مفاصل و عضلات کمردرد و تقویت آن، کاهش درد و همچنین پیشگیری از آسیبهای احتمالی بعدی به بهبود بیمار کمک می‌کند.

مرزبان توضیح داد: فواید روش‌های گوناگون فیزیوتراپیی کمردرد عبارتند از اینکه فایده روش آبدرمانی بالا بردن و افزایش گردش خون در عضلات کمردرد بوده و همچنین حساسیت درد را کاهش می‌دهد. این روش غیر فعال بوده و توسط فیزیوتراپیست انجام گرفته و کنترل می‌شود واز فواید فیزیوتراپیی کمردرد

الکتروتراپی به تسریع در روند بهبود عضلات کمردرد و مفاصل آسیب دیده، افزایش گردش خون و همچنین ترمیم بهتر و سریع‌تر می‌توان با استفاده از تحریکات الکتریکی اشاره کرد.

وی اضافه کرد: از فواید فیزیوتراپی کمردردا درمانی به افزایش جریان خون، تولید اکسیژن و مواد اضافی به بهبود نواحی آسیب دیده کمردرد کمک می‌کند و فواید فیزیوتراپی با سرمدارمانی نیز کاهش جریان خون و کاهش التهابات و اسپاسم عضلات و درد می‌باشند.این فیزیوتراپیست می‌گوید: فیزیوتراپی فعال کمردرد به افزایش مقاومت ستون فقرات در برابر درد کمک می‌کند. همچنین انعطاف پذیری کمردرد را بالا می‌برد و گرفتگی عضلات را بهبود می‌بخشد. باعث ثبات عضلات مرکزی کمردرد و حرکت مفاصل می‌شود.

سه‌شنبه ۱۴ مرداد ۱۳۹۹ ● شماره ۵۷۹۸ **آفتاب**

اافتاب.yz@gmail.com **گزارش**

این روش از مفیدترین و موثرترین فیزیوتراپی‌ها برای درمان دیسک کمردرد است. وی عنوان کرد: به‌طورمعمول در جلسه اول فیزیوتراپی کمردرد، فاصله زمانی نیاز داریم. تناوب و تعداد جلسات فیزیوتراپی لازم است، در چه دردی که تجربه می‌کنیم و تاثیر بقیه درمان‌ها روی کاهش علائم بستگی دارد. گاهی ممکن است به ما پیشنهاد کنند که برای مدتی فیزیوتراپی را به‌طورموقت قطع کنیم و دوباره در زمان مناسب از سر بگیریم یا شاید در پایان دوره درمانی فیزیوتراپی کمردرد، تعدادی جلسات فیزیوتراپی برای چند ماه آینده به ما پیشنهاد شود.مرزبان متذکر شد: فیزیوتراپیست به ما مواردی را توصیه می‌کند که شامل موارد پیشگیری ازعود کمردرد و اینکه بعد از فیزیوتراپی چه باید کرد، می‌شود. این توصیه‌ها به‌طورمعمول شامل برخی حرکات ورزشی هم می‌شود. برخی از این توصیه‌ها شامل کارهایی هستند که باید انجام دهیم تا وضعیت بدن ما هنگام نشستن یا ایستادن تصحیح شود؛ به عنوان نمونه ممکن است لازم باشد در صندلی ماشین یا صندلی محل کار تغییراتی را اعمال کنیم که بتوانیم شرایط درست نشستن را به‌وجود بیاوریم. این فیزیوتراپیست گفت: فراموش نکنیم فیزیوتراپی بخشی از درمان لازم برای مشکلات کمردرد است. برای اینکه زودتر خوب شویم لازم است کارهایی را با جدیت دنبال کنیم که شامل تغییر در سبک زندگی طبق راهنمایی فیزیوتراپیست وفعالیت بدنی و تحرک بیشتر تا حد امکان و همچنین تکمیل دوره سایر درمان‌ها می‌شود. وی ابراز داشت: به‌طور کلی فیزیوتراپی کمردرد می‌تواند به دو نوع تقسیم کرد که شامل فیزیوتراپی غیرفعال و فعال می‌شود. فیزیوتراپی غیر فعال شامل کارهایی که برای ما انجام می‌شود و ما نقش فعالی در آن نداریم مانند کمپرس گرم، گذاشتن کیسه سرد و تحریک الکتریکی. به عنوان مثال شاید از ما خواسته شود که پیش از انجام حرکات ورزشی عضلات خود را کمپرس گرم نماییم تا برای ورزش فیزیوتراپی کمردرد آماده شوند و پس از پایان حرکات ورزشی کیسه سرد روی عضلات بگذاریم که عضلات نرم و باز شوند.

■ فیزیوتراپی روی حرکات ورزشی و کششی تمرکز دارد

مرزبان اضافه کرد: فیزیوتراپی فعال بیشتر روی حرکات ورزشی و کششی تمرکز دارد. برای درمان بیشتر انواع کمردرد، ورزش فعال به عنوان محوری‌ترین عنصر فیزیوتراپی برای کمردرد و فیزیوتراپی دیسک کمردرد مطرح است. حتی در فیزیوتراپی کمردرد منزل هم فیزیوتراپی فعال، مرکز درمان به شمار می‌رود. فیزیوتراپی فعال عبارت است از هر حرکت یا ورزشی که خودمان انجام می‌دهیم که مهم‌ترین بخش از هر برنامه درمانی برای کمردرد را تشکیل می‌دهند. به‌طور کلی یکی از اصول بهبود کمردرد ادامه فعالیت بدنی است.این متخصص تصریح کرد: ورزش‌ها کمک می‌کنند قدرت، انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی کمربهبود یابد. یک فیزیوتراپیست بر پایه اطلاعاتی که از سابقه پزشکی، شرح حال و معاینه ما به دست می‌آورد برنامه مناسبی برای حرکات ورزشی مناسب برای هر فرد برنامه‌ریزی می‌کند. در زیر، نگاهی داریم به اشکال مختلف فیزیوتراپیی فعال که یک فیزیوتراپیست در فیزیوتراپیی کمردرد می‌گنجانند.

وی بیان کرد: هر ورزشی که ما در آن جابه‌جا می‌شویم و تعداد ضربان قلب ما را زیاد می‌کند، ورزش هوازی نام دارد. مهم‌ترین بخش از فیزیوتراپی فعال همین ورزش هوازی است. ورزش هوازی کمک می‌کند بر هر گونه سفتی در عضلات و مفاصل غلبه کنیم و تحرک و فعالیت فیزیکی خود را حفظ نماییم. همچنین ورزش هوازی برای کنترل وزن هم مفید است (نکته‌ای که در اکثر انواع کمردرد اهمیت دارد) و به‌طور کلی به ارتقای سطح سلامتی هر فرد کمک می‌کند.

مرزبان افزود: فیزیوتراپیست به‌طورمعمول از ما خواهد خواست که ورزش هوازی را از شدت کمتر آغاز کنیم مانند پیاده‌روی یا شنا یا استفاده از دوچرخه ثابت. او از ما خواهد خواست که هر وقت توان را در خود احساس می‌کنیم مدت ویا شدت ورزش هوازی را به‌تدریج افزایش دهیم. به عبارت دیگر در یک برنامه فیزیوتراپی کمردرد لازم است کم‌کم میزان ورزش هوازی خود را به حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در هر بار و پنج نوبت در هفته برسانیم. یادمان نرود که بهتر است در ابتدا ورزش هوازی را با مدت و میزان کمتر آغاز کنیم.وی بیان کرد:هدف از گنجاندن حرکات ورزشی کششی در فیزیوتراپیی کمردرد منزل یا در کلینیک، یا در فیزیوتراپی دیسک کمردرد چیز است: افزایش انعطاف‌پذیری ستون فقرات و کاهش گرفتگی و فشار در عضلات حمایت‌کننده از آن.به‌طورمعمول این حرکات ورزشی هر روز باید انجام شود. مرزبان عنوان کرد: هدف از این ورزش‌های قدرتی این است که قدرت و ثبات عضلات اصلی بدن را بیشتر کند و گاهی در برنامه ورزشی فیزیوتراپی کمردرد قرار داده می‌شود. عضلات اصلی بدن عبارتند از: عضلات شکمی، عضلات پشت و کمردرد و عضلات اطراف لگن. این ورزش‌ها در کوتاهمدت بسیار موثر هستند. فعالیت بدنی و تحرک مهم‌ترین اصل در ورزش‌های مفید به‌شمار می‌رود. وی توضیح داد: برای فیزیوتراپیی کمردرد هم ممکن است یکی از روش‌هایی به کار برود که با استفاده از دست انجام می‌شود و به آن درمان دستی کمردرد می‌گوینم. به‌طورمعمول، این نوع درمان در کنار یک برنامه ورزشی توصیه می‌شود. درمان دستی در فیزیوتراپی کمردرد ممکن است دو نوع داشته باشد: حرکتی: فیزیوتراپیست در این نوع درمان دستی از حرکات نرم و آهسته برای کشش ستون فقرات ما استفاده می‌کند. هدف از انجام این درمان برگرداندن دامنه حرکتی کمردرد به حد طبیعی است.

مرزبان می‌گوید: در مانیپولاسیون کمردرد نیز فیزیوتراپیست با دست‌هایش در نقاط خاصی از ستون فقرات حرکات سریع‌تری انجام می‌دهد. وقتی این حرکات انجام می‌شود ممکن است صداهایی از مفاصل به گوش برسد.

این عضو انجمن فیزیوتراپیی ایران بیان کرد: گاهی متوجه می‌شویم که برخی از ورزش‌ها یا حرکت‌ها در زندگی روزمره باعث تشدید کمردرد می‌شود. اگر این مسائل را با فیزیوتراپیست در میان بگذاریم، قضایه را بررسی می‌کنند و به ما می‌گویند که از کدام حرکات ورزشی خودداری کنیم و برای کاهش کمردرد کدام حرکات را (یا همان حرکات را با چه تغییری) انجام دهیم. وی توضیح داد: بیمار ندارد. در صورتی که بیمار شرایط خاصی مانند استفاده از باتری قلب، سمعک، سابقه وجود تومور یا بدخیمی در بدن، بارداری و بیماری‌های خاص داشته باشد قبل از شروع درمان، باید درمانگر خود را مطلع نموده که از عوارض احتمالی استفاده از برخی دستگاه‌های فیزیوتراپیی جلوگیری به عمل آید. مرزبان متذکر شد:هنگام بروز کمردرد با مراجعه به فیزیوتراپیست و ارزیابی دقیق و انجام صحیح درمان، تا حد زیادی می‌توان کمردرد را برطرف کرد و با آموزش نحوه صحیح وضعیت بدن در حین فعالیت‌های روزمره و در مط به شغل، از بازگشت مجدد جلوگیری می‌کند. گاهی برخی از درمیته‌های اسکلتی عضلانی و مفاصل عظامت و عدم هماهنگی بین فعالیت آنها، باعث بروز کمردرد می‌شوند که معمولاً بیمار از وجود آنها آگاه نیستند که با مراجعه به فیزیوتراپی این اختلالات مشخص شده و تا حد زیادی اصلاح می‌شوند. این متخصص در پایان گفت: حتماًقبل از انجام هر تمرین مربوط به کمردرد فیزیوتراپیست مشورت کنید که در مورد بی‌خطر بودنش مطمئن شوید و توصیه‌ها و آموزشهایی که فیزیوتراپیست در حین جلسات درمانتان به شما میدهد را به دقت انجام دهید تا بهبودی کامل پیدا کنید.

“

■ **فیزیوتراپیست به‌طورمعمول از ما خواهد خواست که ورزش هوازی را از شدت کمتر آغاز کنیم مانند پیاده‌روی یا شنا یا استفاده از دوچرخه ثابت. او از ما خواهد خواست که هر وقت توان آن را در خود احساس می‌کنیم مدت ویا شدت ورزش هوازی را به‌تدریج افزایش دهیم**

■ **ورزش‌های عمده‌ای که در فیزیوتراپی استفاده می‌شود شامل دو گروه عمده ورزش‌های پیشگیری‌کننده از ابتلا به دیسک کمردرد و ورزش‌های مربوط به افراد مبتلا به دیسک است. تمرینات پیشگیری در افرادی که کمردرد می‌شود، تمرینات "core" هستند که بر روی ستون فقرات و عضلات ریز اطراف آن تمرکز کرده و تحمل و استقامت ستون فقرات را بالا می‌برنداین تمرینات ستون فقرات را درگیر و انجام آنها باعث بهبود وضعیت فرد می‌شود. انجام موارد و حرکات فیزیوتراپی برای دیسک کمردرد می‌تواند در بهبود این عارضه بسیار موثر باشد.**

این فیزیوتراپیست اظهار داشت: فیزیوتراپیست با دو تکنیک غیرفعال و فعال به درمان وضعیت مفاصل و عضلات کمردرد و تقویت آن، کاهش درد و همچنین پیشگیری از آسیبهای احتمالی بعدی به بهبود بیمار کمک می‌کند.

مرزبان توضیح داد: فواید روش‌های گوناگون فیزیوتراپیی کمردرد عبارتند از اینکه فایده روش آبدرمانی بالا بردن و افزایش گردش خون در عضلات کمردرد بوده و همچنین حساسیت درد را کاهش می‌دهد. این روش غیر فعال بوده و توسط فیزیوتراپیست انجام گرفته و کنترل می‌شود واز فواید فیزیوتراپیی کمردرد

الکتروتراپی به تسریع در روند بهبود عضلات کمردرد و مفاصل آسیب دیده، افزایش گردش خون و همچنین ترمیم بهتر و سریع‌تر می‌توان با استفاده از تحریکات الکتریکی اشاره کرد.

وی اضافه کرد: از فواید فیزیوتراپی کمردردا درمانی به افزایش جریان خون، تولید اکسیژن و مواد اضافی به بهبود نواحی آسیب دیده کمردرد کمک می‌کند و فواید فیزیوتراپی با سرمدارمانی نیز کاهش جریان خون و کاهش التهابات و اسپاسم عضلات و درد می‌باشند.این فیزیوتراپیست می‌گوید: فیزیوتراپی فعال کمردرد به افزایش مقاومت ستون فقرات در برابر درد کمک می‌کند. همچنین انعطاف پذیری کمردرد را بالا می‌برد و گرفتگی عضلات را بهبود می‌بخشد. باعث ثبات عضلات مرکزی کمردرد و حرکت مفاصل می‌شود.