

بررسی ارتباط کمردرد با مشکلات پا

حسین صالحی (M.Sc)، غلامرضا بابایی* (Ph.D)

دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم پزشکی

چکیده

مقدمه: درد ناحیه ستون فقرات با کمردرد، از شیوع بالایی در کلیه جوامع برخوردار است. اگر چه ارتباط کمردرد با مشکلات پا دور از ذهن به نظر می‌رسد، ولی با علم به این مطلب که هر کدام از اجزای پا، در تعادل بدن نقش دارند و تعادل بدن با همکاری عضلات، ارتباط مستقیم دارد؛ پس هر گونه تغییر در اجزای پا می‌تواند به نحوی بر نیروهای وارده بر عضلات اثر گذاشته، باعث تغییر در آن‌ها شود. هدف از انجام این پژوهش بررسی ارتباط کمردرد مزمن با ناهنجاری‌های پا در دو گروه افراد سالم و مبتلا به کمردرد مکانیکی می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش یک مطالعه تحقیقی به صورت مورد-شاهدی است که در آن ارتباط بین کمردرد با مشکلات پا (هالوکس والگوس، هالوکس رژیدوس، کف پای صاف، کوتاهی عضلات پشت ساق پا) و ابعاد پا، در دو گروه افراد سالم و مبتلا به کمردرد مزمن مکانیکی مورد بررسی قرار می‌گیرد. افراد مورد مطالعه با استفاده از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی ساده انتخاب شدند و تعداد افراد هر گروه ۸۳ نفر (۴۸ زن و ۳۵ مرد) بوده است.

یافته‌ها: نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهند که ارتباط معنی‌داری بین افزایش زاویه والگوس شست پا، سفتی شست پا، صافی قوس کف پا و کوتاهی عضله سولئوس با کمردرد مزمن وجود دارد. اما ارتباط معنی‌داری بین ابعاد پا (پهنای پای راست) و کوتاهی گاستروکنمیوس با کمردرد به دست نیامد.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد با توجه به یافته‌های فوق، می‌توان نتیجه گرفت که مشکلات و ناهنجاری‌های پا و مچ پا به دلیل تأثیراتی که بر روی پوسچر، تعادل و راه رفتن فرد می‌گذارند، می‌توانند در طولانی مدت باعث ایجاد کمردرد شوند.

واژه‌های کلیدی: کمردرد، هالگوس رژیدوس، صافی کف پا، ابعاد پا، کوتاهی عضلات ساق

مقدمه

درد ناحیه پایین ستون فقرات یا کمردرد (Low back pain) از شیوع بالا و قابل توجهی در کلیه جوامع برخوردار است، به نحوی که حدود ۸۰٪ مردم در طول زندگی خود حداقل یک‌بار کمردرد را تجربه می‌کنند [۸، ۱۳]. عملکرد طبیعی پا در نتیجه ساختار طبیعی استخوان‌ها، مفاصل، رباط‌ها و عضلات می‌باشد و هر عاملی که یک یا چند مورد از این عناصر را تغییر دهد، به صورت مکانیکی باعث عملکرد غیرطبیعی پا

می‌شود و این عملکرد باعث تغییر در نیروهای وارده بر اندام تحتانی در دو جهت می‌شود: اول این که بافت‌های نرم از جهت انجام وظیفه اصلی خود بیش‌تر کار می‌کنند و دیگر این‌که نیروهایی که از طرف زمین به اندام وارد می‌شوند، به خوبی جذب نمی‌شوند [۱].

ضایعات پا و مچ پا بر نحوه راه رفتن (Gait pattern) اثر می‌گذارد که نتیجه آن وارد شدن فشار و استرس به سایر مفاصل اندام تحتانی و ستون فقرات می‌باشد. برای مثال،

* نویسنده مسئول. تلفن: ۰۲۱-۸۰۱۱۰۰۱، داخلی ۳۵۵۹، فاکس: ۰۲۱-۸۰۱۱۰۰۱، E-mail: babae-g@modares.ac.ir