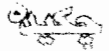


بررسی وضعیت ستون فقرات و پارامترهای مؤثر بر کمر درد



کمر درد یکی از شایعترین بیماریهاست که در تمام جوامع دیده می شود و امروزه در فیزیوتراپی، برخی از ورزشهای ستون فقرات براساس کاهش یا افزایش قوس کمری تجویز می شود. لیکن، هرچند هنوز به درستی تأثیر قوس کمری بر کمر درد مشخص نشده است، یکی از عوامل مؤثر بر کمر درد شاید میزان قوس کمی باشد که تغییرات آن سبب ایجاد استرس بر ستون فقرات کمری می شود. بنابراین، هدف از این مقاله بررسی وضعیت ستون فقرات و تعیین رابطه بین قوس کمری و کمر درد در دانشجویان پسریکی از خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. سی و دو دانشجوی ($21 \pm 2/5$) ساله مورد بررسی قرار گرفتند. قوس کمری توسط خط کش قابل انعطاف، انحراف لگنی^(۱) به وسیله شیب سنج، اسکولیوز توسط شاقول، افتادگی شانه با مقایسه قرینگی شانه ها و سابقه ورزشی با کمک پرسشنامه بررسی شد. برای تعیین *reproducibility*، اندازه گیری پارامترهای فوق برای هر فرد با فاصله زمانی حداقل پنج دقیقه تکرار شد.

نتایج نشان داد که در جامعه مورد بررسی، ۲۱/۹٪ دارای اسکولیوز، ۴۴٪ دارای افتادگی شانه، ۲۵٪ دارای صافی کف پا و ۱۲/۵٪ افراد دارای انحراف طرفی بودند. همچنین، ۱۵/۶٪ دانشجویان از کمر درد رنج می بردند. این نتایج، شیوع بالای ناهنجاریها و دفورمیتی های ستون فقرات را نشان می دهد و لزوم آموزش عمومی در جهت تصحیح وضعیت (مخصوصاً برای افراد جوان) را می طلبد. لازم به ذکر است که ضریب همبستگی بین قوس کمری و انحراف لگنی، ۴۳٪ بوده است که تأیید کننده نتایج برخی از پژوهشهای قبلی است.

میانگین سن و نسبت قد و وزن تقریباً در افراد کمردردی و سالم یکسان بود، لیکن درصد اسکولیوز، افتادگی شانه و صافی کف پا در افراد کمردردی بیشتر از افراد سالم بوده است. همچنین، در افرادی که برنامه ورزشهای منظمی داشتند، شکایتی از کمر درد مشاهده نشد، لذا این مهم بر توجه بیشتر به ورزش تأکید دارد.

نتایج این تحقیق بین قوس کمری در افراد کمردردی و سالم تفاوت معنی داری نشان نداد. از طرفی، میانگین قوس کمری در افراد دارای اسکولیوز بیشتر از افراد سالم بود، لیکن، در افراد کمردردی که دارای افتادگی شانه و صافی کف پا بودند، قوس کمری کمتر از افراد سالم بوده است. این نتایج نشان می دهد که هیچ گونه ارتباط منطقی بین قوس کمری و کمردرد (یا بعضی از اختلالات که بر روی ستون فقرات تأثیرگذار است) وجود ندارد. لذا، تجویز ورزشهای درمانی براساس کاهش یا افزایش قوسهای کمری، نیاز به بررسی و تحقیقات بیشتری دارد.

واژگان کلیدی: کمردرد / اسکولیوز / لوردوز / ورزش درمانی

*دکتر فرشاد اخوتیان

استادیار دانشکده توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آرش دولت آبادی

کارشناس دانشکده توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی