

انجمن پزشکی هولیستیک بریتانیا

راهنمای عملی خودیاری برای پیشگیری و درمان

# دردهای پشت و کمر

دکتر جان تانر

ترجمه بابک حق پناه



این کتاب ترجمه‌ای است از:

## **Beating Back Pain**

Dr John Tanner

The British Holistic Medical Association

Dorling Kindersley, London, 1996

---

تanner, John - جان، ۱۹۵۲ -

راهنمای عملی خودیاری برای پیشگیری و درمان دردهای پشت و کمر / جان تانر؛ ترجمه بابک حق پناه. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۸.

۴۰۸ ص.؛ مصور، جدول. ISBN: 978 - 964 - 311 - 176 - 2

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا (فهرست‌نویسی پیش از اشناس).  
بالای عنوان: انجمن پزشکی هولیستیک بریتانیا.  
عنوان دیگر: دردهای پشت و کمر.

### **Beating back pain.**

عنوان اصلی:

۱. کمردرد - درمان. ۲. ستون فقرات - بیماریها - درمان. الف. حق پناه، بابک، ۱۳۵۴. ، مترجم.

ب. انجمن پزشکی هولیستیک بریتانیا British Holistic Medical Association ج.  
عنوان. د. عنوان: دردهای پشت و کمر.

۶۱۶/۷۳۰۶ RD ۷۶۸/ت۲

۱۳۷۸

۱۷۶۱۸-۷۷م

کتابخانه ملی ایران

---

## انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری

شماره ۱۰۷، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

\*\*\*

دکتر جان تانر

دردهای پشت و کمر

بابک حق پناه

چاپ ششم

۱۰۰۰ نسخه

۱۳۹۰

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۲ - ۱۷۶ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 311 - 176 - 2

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۷۵۰۰ تومان

## فهرست

پیشگفتار	۷
مقدمه	۹
۱. چه کسانی به بیماری ستون مهره‌ها مبتلا می‌شوند؟	۱۷
چه کسی بیشتر در معرض خطر است؟	۱۷
مشاغل پرخطر	۲۴
عوامل روانی	۲۶
درد پشت شما	۳۰
۲. ستون مهره‌های سالم	۳۳
ستون مهره‌ها	۳۴
مجرای نخاعی	۴۲
رباطها و ماهیچه‌ها	۴۴
اعمال ستون مهره‌ها	۵۱
۳. بیماری خود را تشخیص دهید	۵۵
۴. درد حاد و مزمن ستون مهره‌ها	۶۵
مشکلات دیسک	۶۷
رگ به رگ شدن و جابجایی مفصل	۸۳
آسیب‌های رباط	۸۹
کشیدگی ماهیچه‌ها	۹۳

- درد وضعیتی ..... ۹۷
- آسیبهای شدید ستون مهره‌ها ..... ۱۰۰
- اسپوندیلو لیستیزی و اسپوندیلولیز ..... ۱۰۵
- نقصهای ساختاری ..... ۱۰۸
- پیری ستون مهره‌ها ..... ۱۱۴
- تنگی مجرای مرکزی ..... ۱۲۱
- التهاب و بیماری ..... ۱۲۴
۵. کنار آمدن با یک حمله حاد ..... ۱۳۳
- چه وقت به پزشک خود مراجعه کنید؟ ..... ۱۳۴
- استراحت و خودآسایی ..... ۱۳۶
- تسکین درد ..... ۱۴۲
- زندگی روزمره ..... ۱۴۷
۶. تشخیص حرفه‌ای ..... ۱۵۱
- مراجعه به پزشک ..... ۱۵۳
- مراجعه به متخصص ..... ۱۵۸
۷. فیزیوتراپی ..... ۱۶۹
- مراجعه به متخصص فیزیوتراپی ..... ۱۶۹
- تجهیزات الکترونیکی ..... ۱۷۳
- کشش ..... ۱۷۷
- یقه‌ها و کُرست‌ها ..... ۱۸۳
- درمانهای دیگر ..... ۱۸۸
۸. روشهای درمان از طریق دستکاری ..... ۱۹۱
- استثوپاتی و دستکاری ..... ۱۹۲
- آیا دستکاری می‌تواند درد را تسکین دهد؟ ..... ۱۹۵

- حالت‌هایی که به کمک دستکاری درمان می‌شوند ..... ۱۹۶
- سه رهیافت به درد پشت ..... ۱۹۹
۹. داروها و تزریقات ..... ۲۰۹
- درمان با داروها ..... ۲۰۹
- تزریقات ..... ۲۱۳
۱۰. جراحی ..... ۲۲۹
- برداشتن دیسک ..... ۲۳۲
- برداشتن فشار ..... ۲۳۴
- جوش دادن ستون مهره‌ها ..... ۲۳۶
- جراحی برای درمان اسکولیوز ..... ۲۳۹
- جراحی برای درمان درد دنبالچه ..... ۲۴۱
- جراحی گردن ..... ۲۴۲
- ناکامی جراحی ..... ۲۴۴
۱۱. طب سوزنی ..... ۲۴۷
- سلامتی یعنی تعادل ..... ۲۴۷
- آیا طب سوزنی مؤثر است؟ ..... ۲۵۰
- مراجعه به متخصص طب سوزنی ..... ۲۵۴
- سایر روش‌های طب سوزنی ..... ۲۶۲
۱۲. روش‌های درمانی جایگزین ..... ۲۶۷
- خواب درمانی ..... ۲۶۸
- مراقبه ..... ۲۷۲
- روش الکساندر ..... ۲۷۵
- علم انرژی حیاتی ..... ۲۷۹
- هومیوپاتی ..... ۲۸۲
- حساسیت غذایی ..... ۲۸۴

۱۳. وضعیت جسمانی و فعالیتهای روزمره. ۲۸۷ .....
- وضعیت ایستادن ..... ۲۸۹
- وضعیت نشستن ..... ۲۹۳
- خوابیدن ..... ۳۰۱
- سازگار کردن محیط ..... ۳۰۵
- مراقبت از بچه‌ها و افراد ناتوان ..... ۳۱۶
- فعالتهای جنسی ..... ۳۲۰
- ورزشها ..... ۳۲۲
۱۴. ماساژ و تمرینهای ورزشی. ۳۲۷ .....
- ورزشهای ناحیه کمری ..... ۳۳۳
- ورزشهای درمانی گردن ..... ۳۴۳
- اسپوندیلیت آنکیلوزان ..... ۳۴۶
- ورزشهای تقویت‌کننده ..... ۳۵۰
- خود آسایبی ساده ..... ۳۵۷
- آرامش از طریق ماساژ ..... ۳۶۰
۱۵. درک و تحمل درد ۳۶۷ .....
- درک درد ..... ۳۶۸
- برخورد با درد ..... ۳۷۶
- جمع‌بندی ..... ۳۹۲
- نمایه ..... ۳۹۵

## پیشگفتار

انجمن پزشکی هولیستیک بریتانیا در سال ۱۹۸۳ در پاسخ به نیاز فزایندهٔ پزشکان، دانشجویان پزشکی و متخصصین روشهای جایگزینی و تکمیلی طب و عموم مردم تأسیس شد. این نیاز مبرم در کنفرانس پزشکی هولیستیک بریتانیا در سال ۱۹۸۳ به وسیلهٔ H.R.H، شاهزادهٔ ولز به وضوح تمام بیان شد:

«ماهیت بشر چنان است که نمی‌تواند بپذیرد چیزی که امروز در نظر ما نامتعارف تلقی می‌شود، احتمالاً فردا به صورت عرف و رسم در خواهد آمد.»  
وی افزود: «تمام عمارت باشکوه پزشکی نوین با پیشرفتهای خیره‌کننده‌اش، همانند برج معروف پیزاست که به تدریج توازن خود را از دست می‌دهد.»

«تعادل و توازن» در «کلّیت باوری» مفهومی بسیار مهم است. این اصطلاح جدید با روشهای تکمیلی یا جایگزین طب مترادف نیست و باید تأکید شود که استفاده کامل و ترویج به کارگیری روشهای جایگزینی پزشکی، از اهداف انجمن پزشکی هولیستیک بریتانیا به شمار نمی‌آید. از سوی دیگر، انتقاد بدون اندیشه و ویرانگر از پزشکی جدید نسبت به روشهای جایگزینی پزشکی هم صحیح نیست. کلّیت باوری عبارت است از پرداختن به شخص در چهارچوب محیط او. این دیدگاه، همراهی فعال پزشک و بیمار را ترویج

می‌کند و این موضوع با درمان و پیشگیری از مشکلات ستون مهره‌ها ارتباط زیادی دارد.

مشکلات ستون مهره‌ها یکی از شایعترین علل مراجعه بیماران به پزشکان و استتوپات‌هاست<sup>۳۱</sup>. درد پشت بیش از مجموع تمامی گرفتاریهای دیگر، باعث اتلاف روزهای کاری می‌شود. نه تنها درد و ناتوانی، بلکه فشار و رنج مزمن ناشی از بیماریهای ستون مهره‌ها نیز می‌تواند بسیار حاد و شدید باشد. هنوز بیماریهای کمی وجود دارند که در مورد آنها می‌توان یک رویکرد پیشگیرانه عملی را به اجرا گذاشت. این امر کاملاً واضح است که پزشکی امروز نمی‌تواند تمام نیازهای بیماران مبتلا به درد ستون مهره‌ها را پاسخ گوید و مدت زیادی است که نیاز به یک روش کلیت باور احساس می‌شود. در این کتاب، زمینه کار براساس پزشکی آینده استوار است؛ پیوندی میان بهترین روشهای جدید پزشکی و درمانهای مناسب دیگری که بیمار را کمک می‌کند تا سلامت بدنی، فکری و روحی خود را باز یابد.

دکتر پاتریک سی پیترونی

مربی ارشد در پزشکی عمومی

بیمارستان و مدرسه پزشکی سن ماری، لندن

۳۱. osteopath پزشک متخصص در استتوپاتی (osteopathy) که این شاخه تخصصی عبارت است از روش درمانی که در آن، بدن، یک ارگانیزم مکانیکی زنده به حساب می‌آید که انسجام ساختاری و کارکردی آن هماهنگ و وابسته به هم هستند و ناهنجاری هر کدام به بیماری می‌انجامد. به هر گونه بیماری استخوان نیز گفته می‌شود - م.



## مقدمه

درد ستون مهره‌ها یکی از شایعترین گرفتاریها در جوامع صنعتی به شمار می‌آید. حدود هشتاد درصد مردم کشورهای پیشرفته در طول حیات خود به این درد گرفتار می‌شوند. مخاطب این کتاب تمام کسانی‌اند که به درد ستون مهره‌ها مبتلایند و یا می‌خواهند با انجام اقدامات پیشگیری‌کننده احتمال ابتلا به این گرفتاری را در خود به حداقل برسانند. این کتاب همچنین برای پزشکانی که می‌خواهند درباره روشهای گوناگون موجود برای درمان این بیماری و انتخاب درمان مناسب برای هر بیمار اطلاعات بیشتری کسب کنند، مفید است.

تاکنون کتابهای زیادی در مورد درد ستون مهره‌ها نوشته شده است، اما این کتاب به دو علت منحصر بفرد است. نخست این که دیدی بسیار گسترده درباره این بیماری ارائه می‌دهد: کتابهای بسیاری درباره درد ستون مهره‌ها از جانب پزشکانی که تنها در یک رشته درمانی تخصص دارند، تألیف شده است. اما این کتاب به تمام جنبه‌های این بیماری و درمانهای آن و روشهای درمان و پیشگیری شخصی نظر دارد.

دوم این که، این کتاب به نحو عمیقتری به طرح مسائل می‌پردازد؛ به این نحو که علل ایجاد درد ستون مهره‌ها را به زبانی ساده بیان می‌کند و

توصیه‌هایی عملی درباره‌ی کنار آمدن با این بیماری و ارزیابی روشهای درمانی موجود و کارآیی آنها ارائه می‌دهد. مطالعه‌ی درد ستون مهره‌ها زمینه‌ای از پزشکی است که در آن نظریه‌های گوناگون و دیدگاههای متفاوت جاری است. من در این کتاب سعی کرده‌ام تمام نظریات مطرح درباره‌ی درد ستون مهره‌ها و درمانهای آن را براساس اعتبار و کارآیی آنها ذکر کنم.

### طرز برخورد پزشک شما

در این کتاب قصد داریم به شما اطمینان دهیم که روشهای مؤثر زیادی برای درمان درد ستون مهره‌ها وجود دارد. بنابراین، پزشک باید درمانی را پیشنهاد کند که برایتان مفید باشد. امروز دیگر هیچ پزشکی مجاز نیست جملاتی نظیر «نمی‌شود کاری کرد»، «شما به آرتروز مبتلاید، باید با آن بسازید» یا «علت خاصی برای درد شما وجود ندارد» را به کار گیرد. در واقع، ابراز این جملات، اقرار به این مطلب است که «من نمی‌دانم مشکل شما در چیست». پزشکتان باید با شما همراهی و همدردی کند نه اینکه از بیمارتان فرار کند. او ممکن است در حفظ سلامتی شما بسیار وظیفه‌شناس باشد و به دامنه‌ی دردی که تحمل می‌کنید اهمیت زیادی بدهد، ولی برنامه‌ای برای درمان قطعی شما نداشته باشد. متأسفانه پیش‌بینی این که بیمار با چه سرعتی به سمت بهبودی پیش خواهد رفت بسیار دشوار است. اگر در جاهایی از این کتاب گفته شده که فلان درمان در فلان حالت ممکن است مفید باشد، به این علت است که دلیل محکمی برای مفید بودن آن درمان در دست نیست و یا آن بیماری به اشکال مختلفی به درمان جواب می‌دهد.

اما پزشکی کلیت باور، تمامی وجود یک فرد را درمان می‌کند و نه یک بیماری خاص را؛ بنابراین درمان در هر فرد ممکن است متفاوت از فرد دیگر باشد. این اصلی است که در سرتاسر این کتاب رعایت شده است.

## پزشکی کلّیت باور<sup>۱</sup>

به طور خلاصه، پزشکی «کلّیت فرد»، یا کلّیت باور عبارت است از تشخیص و درمان بیماری با توجه به تمام عواملی که بر سلامت شخص تأثیر می‌گذارند. از عوامل بدنی، بیوشیمیایی و مکانیکی گرفته تا عوامل روانی چون تمایل به بهبودی و قابلیت سازگاری در بیمار.

تنها تعداد کمی از پزشکان هستند که در حین درمان بیمار به طور عمومی و آگاهانه برای ارزیابی این عوامل تلاش می‌کنند و بسیاری از این اطلاعات به صورت ناخودآگاه به پزشک منتقل می‌شود. پزشک کلّیت باور نیز سعی می‌کند چنین باشد؛ و هر قدر بیشتر در این امر توفیق یابد، بیمار از درمان او بیشتر نفع می‌برد.

پزشک کلّیت باور هیچ‌گاه از نگرستن به بیمارش به مثابه یک فرد غفلت نمی‌کند. او هیچ‌گاه علائم و نشانه‌های بیماری را از وضع کلی سلامت و حالات روانی بیمار جدا نمی‌داند. مشکلات ستون فقرات تنها از یک نقص مکانیکی مایه نمی‌گیرد، بنابراین در درمان این بیماریها باید استفاده درست از ستون مهره‌ها، وضعیت بدنی صحیح و رهایی از هرگونه فشار بدنی و روانی مورد توجه قرار گیرد.

پزشکی کلّیت باور یک روش درمانی خاص نیست، این طریقه درمان بنا بر تعریف عبارت است از نگرش و طرز برخورد پزشک با بیمارش، و می‌تواند هم پزشکی غربی متعارف و هم طریقه‌های دیگر درمان را در برگیرد. یک پزشک غربی ممکن است عقیده داشته باشد که بهترین راه برخورد با درد ستون مهره‌ها، مصرف مسکن، استراحت و داروهای شل‌کننده عضلانی باشند. از سوی دیگر، ساحره آفریقایی هم عقیده دارد که درمان این بیماری خارج کردن روح خبیث از وجود بیمار است. اولی درمانش را فقط بر پایه

عوامل بیوشیمیایی و مکانیکی بنا می‌نهد و دومی تنها تفسیری روحی و روانی از موضوع دارد. کدام یک کلیت باورترند؟ البته هیچ کدام؛ زیرا هر دو به بیماری از دو دیدگاه محدود و در عین حال متفاوت می‌نگرند. کدام درمان مؤثرتر است؟ به نظر من یک تحقیق و بررسی دقیق در مورد کمر درد حاد، تفاوت ناچیزی را در بازده درمانی بین این دو روش نشان خواهد داد. حتی در فرهنگ اروپایی تا زمانی که چندان دور به کمر درد حاد کلمه آلمانی Hexenschuss (به معنی دم ساحران) اطلاق می‌شد.

بنابراین، نوع درمان نشانگر کلیت باور بودن یا نبودن پزشک نیست. به عبارت دیگر، انتخاب یک روش درمان دارویی جدید که مثلاً هومیوپاتها و یا پزشکان گیاهی با آن مخالفند، دلیل بر کلیت باور نبودن پزشک نیست. ولی پزشکان رشته‌های دیگر طب (مانند هومیوپاتی، طب گیاهی، طب سوزنی و ...) بیشتر از پزشکان طب جدید متمایل به برقراری یک ارتباط کلیت باور با بیمار هستند و احتمالاً همین امر باعث محبوبیت روزافزون این رشته‌ها شده است.

### اعتماد به درمانگر

دیدگاه درمانگر نسبت به شما تنها جزئی از ماجراست. اعتماد شما به پزشک نیز به همان اندازه اهمیت دارد. اگر به پزشک خود علاقه و اعتماد داشته باشید. احتمال نتیجه‌گیری از درمان بسیار زیادتر خواهد بود.

یک تحقیق جالب دربارهٔ موفقیت روشهای روانپزشکی، بر صحت این امر دلالت می‌کند. دو محقق<sup>۱</sup> روشهای درمانی تعدادی از روانپزشکان را بررسی و آنها را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول یک روش درمانی سخت و خشن را با استفاده از داروها و درمانهای الکتریکی به کار گرفتند ولی گروه

دوم از روشهای ملایمتر درمانی مثل محیطهای درمانی، مشاوره، روان درمانی و ... استفاده کردند.

این دو محقق خصوصیات شخصیتی دو گروه روانپزشک را نیز بررسی کردند. گروه اول شخصیت محکم، مستبد و خشن تری نسبت به گروه دوم داشتند. سپس محققان به بررسی بیماران درمان شده پرداختند و آنها را بدون در نظر گرفتن نوع بیماری و تنها براساس همان معیارهای شخصیتی به دو گروه تقسیم کردند.

نتایج این بررسی نشان داد بیمارانی که بهتر درمان شدند، شخصیتی مشابه با پزشک درمانگر خود داشتند و روش درمانی او را می پسندیدند. بیماران با روحیه ملایمتر به روشهای درمانی ملایم، و بیماران با روحیه خشن تر به روشهای تهاجمی تر پاسخ داده بودند.

به طور خلاصه، این ارتباط بیمار با پزشک است که در بهبودی بیمار تأثیر می گذارد و نه خود درمان. در واقع عوامل مؤثر بر نتیجه درمان، اعتماد بیمار به درک و تجربه پزشک و سازگاری بیمار با پزشک است و هیچ روش درمانی به تنهایی مؤثر نیست.

به احتمال زیاد، این اصل به همان اندازه که در درمان بیماریهای روانی صادق است، در مورد بیماریهای جسمی نیز صدق می کند. هیچ روش درمانی وجود ندارد که به تنهایی در همه موارد مفید باشد و اگر با استفاده از یک روش درمانی نتیجه رضایت بخش حاصل نشد باید از روش دیگری استفاده شود.

### یافتن درمان مناسب

بدون شک، تعدادی از مردم جامعه برای یافتن درمان مناسب خود در موقعیت بهتری قرار دارند، چون تسهیلات بهداشتی در سراسر جامعه به طور

یکنواخت توزیع نشده است. من به عنوان یک دانشجوی طب هنگامی که در متهی‌الیه شرقی شهر لندن آموزش می‌دیدم از مشاهده نابرابری حقوق بهداشتی بسیار متأثر می‌شدم. مرگ و میر نوزادان برحسب این که مادر در کدام منطقه از کشور زندگی می‌کرد، از ۱۰ در هزار تا ۲۰ در هزار متغیر بود و این امر، بسیار ناراحت‌کننده می‌نمود. ولی اکنون من جمله «زندگی هیچ تضمینی نمی‌دهد» را به خوبی درک می‌کنم. تعدادی از شما ممکن است چندان خوشبخت باشید که در کنار یک مرکز درمانی مجهز درمان ستون مهره‌ها زندگی کنید. ولی افراد دیگری ممکن است تنها به یک متخصص امراض استخوان محلی دسترسی داشته باشند. و البته برای بیشتر مردم امکانات مجهز محلی وجود ندارد.

#### نیاز به اطلاعات

من به همه خوانندگان تأکید می‌کنم که برای جستجوی اطلاعات مورد نیازشان تلاش کنند، زیرا برای انتخاب درمان صحیح باید اطلاعاتی گویا و قابل اعتماد داشت. اطلاعات غلط باعث می‌شود که بسیاری از مردم مدت طولانی‌تری از بیماری خود رنج بکشند. من در سن هفده سالگی در حین جابه‌جا کردن بلوکهای بتونی دچار آسیب دیدگی ستون مهره‌ها شدم. خوشبختانه مادرم مرا نزد یک متخصص بیماریهای استخوان برد. پزشک، نایبنا بود ولی دستهای مجربى داشت. دوره ورزشی شش هفته‌ای او و پیگیری خودم باعث شد که به سرعت بهبود یابم. اما تا سالها، اگر برای مدت طولانی می‌ایستادم دچار کمر درد می‌شدم و به همین علت بحثهای آموزشی که در دوران دانشجویی بر بالین بیمار صورت می‌گرفت، برای من به ساعتی زجرآور بدل شده بود. من می‌دانستم که به طور طبیعی در ناحیه ستون مهره‌های کمری یک گودی وجود دارد و همیشه سعی می‌کردم که این

گودی را حفظ کنم. ده سال بعد هنگامی که در رشته ارتوپدی مشغول به تحصیل شدم، متوجه شدم که ممکن است همین وضعیت بدنی غلط من، عامل کمر درد باشد. هنگامی که با تمرینات ورزشی این گودی کمر را کاهش دادم، کمر درد من از بین رفت.

این کتاب به این منظور تألیف شده است که بیماران را از درد کشیدن ناشی از فقدان اطلاعات کافی نجات دهد. امیدوارم که این کتاب با ارائه راهنماییهای مفید برای انتخاب درمان مناسب و عرضه دستورات پیشگیری کننده و درمانی، راه را برای دستیابی شما به سلامتی هموار کند.