

# بررسی میزان شیوع و علل ابتلاء به کمر درد در پرسنل دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان

محمد رشیدی\* (M.Sc)

## چکیده

سابقه و هدف: کمر درد یا رادیکولوپاتی کمری از شایع‌ترین شکایاتی هستند که مردم را به کلینیک‌ها و مطب پزشکان می‌کشاند. بر اساس بررسی‌های انجام شده، ۸۰٪ مردم در طول زندگی خود حداقل یک بار به علت کمر درد به پزشک مراجعه می‌کنند. هدف این مطالعه بررسی میزان شیوع و علل ابتلاء به کمر درد در پرسنل دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه توصیفی - تحلیلی روی ۱۲۸ نفر از پرسنل و کارکنان دانشگاه آزاد سمنان در طی سال تحصیلی ۱۳۸۵-۸۶ انجام شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه پژوهش‌گر ساخته‌ای مرکب از اطلاعات دموگرافیک و سوابق ابتلاء به کمر درد و نحوه و دفعات ابتلاء و شیوه درمان و سوابق فعالیت ورزشی بود، و نتایج با استفاده از نرم افزار Spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد که ۷۵/۷۸٪ افراد مورد مطالعه حداقل یک بار در طول زندگی کمر درد را تجربه کرده‌اند و میزان شیوع در آقایان بیش‌تر از خانم‌ها بوده است و کمر درد در دهه سوم زندگی (۴۰-۳۱ سال) شایع‌تر بوده است که ۴۴/۳۲٪ افراد با کمر درد در این دهه قرار داشته‌اند و ۵۰/۷۸٪ افراد مورد مطالعه دارای BMI غیر طبیعی (چاقی درجه یک) بوده‌اند و بین وزن و میزان ابتلاء به کمر درد و اشتغال کنونی به فعالیت ورزشی و میزان ابتلاء به کمر درد رابطه معنی‌داری مشاهده شده است.

نتیجه‌گیری: با توجه به درصد بالای ابتلاء به کمر درد و همچنین رابطه معنی‌دار اشتغال به فعالیت ورزشی و میزان ابتلاء به کمر درد که نشان می‌دهد انجام فعالیت‌های ورزشی احتمالاً باعث کاهش میزان ابتلاء به کمر درد در افراد می‌شود و نیز چاقی زمینه را برای کمر درد مساعد می‌کند لزوم توجه بیش‌تر به آموزش این افراد در زمینه صحیح ایستادن، نشستن و اجتناب از وضعیت‌های ناصحیح کاری و حمل صحیح اشیاء سنگین و نحوه حفظ و مراقبت از کمر و نرمش‌های ساده و لازم برای تقویت و انعطاف پذیر نمودن عضلات ناحیه کمر احساس می‌شود.

واژه‌های کلیدی: کمر درد، فعالیت‌های ورزشی.

## مقدمه

% Nachemson

%

%

[ ]