

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

آیا استرس می‌تواند باعث کمردرد شود؟



آیا استرس می تواند باعث کمردرد شود ؟

استرس نحوه واکنش بدن شما به تغییرات است. با این حال، هنگامی که بدن شما استرس بیش از حد یا اغلب اوقات را تجربه می کند، بسیاری از مشکلات سلامتی ممکن است رخ دهد. احساس غرق شدن، کم انرژی بودن و نداشتن خواب خوب شبانه از عوارض شایع استرس مزمن است.

تجربه استرس بیش از حد فقط بر سلامت روانی و عاطفی شما تأثیر نمی گذارد. استرس همچنین می تواند در مسائل سلامت جسمانی مانند کمردرد ظاهر شود.

این مقاله به چیستی کمردرد، علائم آن، تاثیر استرس بر سلامت کمر و چند نکته برای کاهش کمردرد مرتبط با استرس می پردازد.

کمردرد چیست؟

کمردرد یک مشکل شایع پزشکی است. تخمین زده می شود که حداقل 75 درصد از آمریکایی ها در مقطعی از زندگی خود از کمردرد رنج می برند. شدت کمردرد می تواند از یک درد آزاردهنده مبهم تا درد تیرمانند شدید تا اسپاسم شدید متفاوت باشد.

دو نوع کمردرد وجود دارد:

حاد: کمردردی است که پس از چند روز تا چند هفته برطرف می شود. درمان معمولاً خودمراقبتی است و می توانید بدون هیچ علامتی به فعالیت های عادی خود بازگردید.

مزمن: این کمردردی است که بیش از ۱۲ هفته طول میکشد. حتی پس از درمان علت کمردرد، علائم همچنان ادامه دارند.

به طور معمول، کمردرد ناشی از استرس به دو مکان اشاره دارد: درد پائین کمری و درد میانه کمری. هر دو نوع می توانند وضعیت شما را تغییر دهند و بر نحوه حرکت بدن شما تأثیر بگذارند. با گذشت زمان، کمردرد می تواند روی باسن، گردن، زانو و پاها تأثیر بگذارد و باعث ایجاد مشکلاتی شود.

درد پائین کمری: ماهیچه های بین ناف و دنبالچه را درگیر می کند. به طور معمول، زمانی که استرس دارید، کمتر از نظر بدنی فعال هستید و بیشتر مستعد نشستن هستید. بی تحرکی طولانی مدت می تواند عضلات کمر را تحت فشار قرار دهد و به ستون فقرات فشار وارد کند.

درد میانه کمری: عضلات بین شانه ها و قفسه سینه را درگیر می کند. سطح استرس شما بر نحوه تنفس طبیعی شما تأثیر می گذارد. هر چه استرس بیشتری را تجربه کنید، الگوهای تنفس شما بیشتر تغییر می کند. شانه های شما قوز کرده و باعث کشیدگی و کشش در قسمت بالایی و میانی کمر می شود.

علائم کمر درد

شدت کمردرد می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. هرکس آستانه، تحمل و حساسیت متفاوتی نسبت به درد دارد. باین‌حال، علائم رایج کمردرد وجود دارد. برخی از نمونه‌ها عبارتند از:

احساس تنش، درد، سفتی، فشار و/یا درد در ناحیه پشت دارید

درد در پشت یا کمر، شما را از حرکت عادی یا انجام فعالیت‌های منظم باز می‌دارد

گاهی اوقات بدون هیچ دلیلی احساس درد ناگهانی و شدید در پشت یا کمر خود می‌کنید

چون کمربتان درد می‌کند در خوابیدن مشکل دارید

هنگام چرخیدن، برگشتن یا خم شدن از ناحیه کمر، در پشت یا کمر خود احساس درد می‌کنید

زمانی که در حال استراحت هستید، بین شانه‌های خود احساس سفتی و/یا درد می‌کنید

تاثیر استرس بر سلامت کمر

ذهن و بدن ارتباط نزدیکی با هم دارند. وقتی استرس دارید، بدن شما پاسخ استرس را فعال می‌کند. عامل استرس‌زا می‌تواند فیزیکی باشد، مانند آماده شدن برای پریدن از روی تخته غواصی. یا ممکن است روانی باشد، مانند نگرانی در مورد نتایج آزمایش.

پاسخ جنگ یا گریز

بدن ما این عوامل استرس‌زا را به عنوان تهدیدی برای ایمنی و رفاه ما تعبیر می‌کند. این به عنوان پاسخ "جنگ یا گریز" نیز شناخته می‌شود. بدن شما برای محافظت از خود در برابر آسیب، مجموعه‌ای از واکنش‌ها را آغاز می‌کند.

در طول پاسخ به استرس، هورمون‌هایی مانند نوراپی‌نفرین، اپی‌نفرین و کورتیزول ترشح می‌شوند تا فشار خون، ضربان قلب و تعداد تنفس شما را افزایش دهند. مردمک چشم شما گشاد می‌شود و بیشتر عرق می‌کنید. هدف کوتاه‌مدت این عملکردها مبارزه با مهاجمان خارجی است.

احتمالاً متوجه شده‌اید که وقتی احساس استرس می‌کنید، ماهیچه‌های شما سفت می‌شوند. آنها سفت می‌شوند زیرا بدن شما خطر را احساس می‌کند و برای اقدام فوری آماده می‌شود. سپس وقتی وارد حالت آرام‌تری می‌شوید، عضلاتتان شل می‌شوند.

باین‌حال، اگر همیشه در این حالت "جنگ یا گریز" هستید و بدن شما هیچ‌وقت فرصتی برای بی‌قراری پیدا نمی‌کند، ماهیچه‌های شما دائماً منقبض هستند و این باعث کمردرد و بدن درد می‌شود.

فعال شدن مکرر پاسخ استرس باعث افزایش مکرر کورتیزول می‌شود. بدن شما نسبت به کورتیزول حساس می‌شود، مشابه مکانیسمی که در دیابت مقاوم به انسولین دخیل است. اختلال عملکرد کورتیزول منجر به التهاب ناشی از استرس می‌شود. التهاب ناشی از استرس خطر ابتلا به آرتریت روماتوئید، فیبرومیالژیا، کمردرد مزمن، سیاتیک و درد مزمن لگن را افزایش داده است.

استرس بر سیستم عصبی شما تأثیر می‌گذارد

استرس مزمن همچنین می‌تواند سیستم عصبی را دچار مشکل کند. سیستم عصبی شما متشکل از میلیاردها نورون است که سلول‌های خاصی هستند که با استفاده از سیگنال‌های شیمیایی و سیگنال‌های الکتریکی اطلاعات را بین مغز و بقیه بدن شما ارسال می‌کنند. نورون‌ها مسئول کنترل حرکت عضلات هستند.

تحریک بیش از حد نورون‌ها می‌تواند باعث شلیک غیرقابل پیش‌بینی آنها شود و باعث انقباض عضلانی، درد، تنش طولانی‌مدت عضلانی و اسپاسم شود.

در نهایت، تأثیر استرس بر سیستم عصبی نیز با کاهش توانایی تنظیم درد مرتبط است.

نکاتی برای جلوگیری از کمردرد ناشی از استرس

مهم است که از سلامت روحی و جسمی خود مراقبت کنیم زیرا ذهن و بدن ما نزدیک به هم کار می‌کنند. اگرچه اجتناب از استرس امکان‌پذیر نیست، اما می‌توانید برای بهبود سلامت خود و جلوگیری از کمردرد ناشی از استرس [اقداماتی انجام دهید](#)

در اینجا چند نکته برای شروع وجود دارد:

به طور منظم ورزش کنید: گنجاندن فعالیت بدنی در برنامه روزانه می‌تواند به حفظ سلامت و قوی عضلات شما کمک کند. تمرینات خاصی وجود دارد که می‌تواند به تقویت ناحیه مرکزی و کمر برای جلوگیری از کمردرد کمک کند. قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید حتماً با پزشک مشورت کنید.

در طول روز کاری استراحت کنید: اگر شغل شما مستلزم این است که تمام روز را بنشینید، استراحت‌های منظمی را برای کشش برنامه‌ریزی کنید. برای رفع تنش عضلانی کمر به جلسات پیاده‌روی بروید. یک تایمر تنظیم کنید تا به شما یادآوری کند که بایستید و موقعیت خود را تغییر دهید.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید: غذاهای مغذی مصرف کنید تا بدن شما در وضعیت مطلوبی برای مقابله با استرس قرار گیرد. از مصرف غذاهای پرچرب و قند پرهیز کنید، زیرا این مواد می‌توانند باعث افزایش سطح قند خون شما شوند و حتی بیشتر احساس استرس کنید.

مدیتیشن: نشان داده شده است که مدیتیشن به کاهش استرس و کاهش نشخوار فکری کمک می‌کند. روش‌های مختلفی برای امتحان وجود دارد. یکی از راه‌ها این است که کاری را که انجام می‌دهید متوقف

کنید و یک دقیقه به حواس خود تمرکز کنید، از جمله آنچه می بینید، می شنوید، می چشید، بو می کنید و لمس می کنید.

مرتبط: استراتژی مؤثر بر استرس ۱۸