

## هیپرلوردوز (گودی بیش از حد کمر)

به وضعیتی گفته میشود که گودی کمر از حد نرمال بیشتر باشد و کمر تحت استرس و فشار زیاد قرار بگیرد.

Normal spine



Hyperlordotic spine



Exaggerated lumbar curve

## علت

عدم توازن در کمر بند لگنی موجب بهم خوردن تعادل در ساختار کمر شده و قوس کمر را افزایش میدهد که در آن لگن فرد به جلو متمایل است. عوامل ناشناخته دیگری در بروز این مشکل نقش دارند اما چیزی که باید بدان توجه نمود وضعیت های قرار گیری در طی فعالیتهای روزمره و شغلی است که موجب بروز یا تشدید این حالت نشود. افزایش قوس کمر بیشتر در جنس مونث دیده میشود که غالباً پس از دوران بارداری و در پی تضعیف عضلات شکمی تشدید می یابد.

## تشخیص

روش ساده تشخیصی معاینه بالینی و تست کنار دیوار است بدین معنا که فرد با قرار گیری در کنار دیوار سعی در عبور دست خود از بین کمر و دیوار را دارد. در صورتیکه دست فرد به راحتی عبور میکند قوس کمر فرد بیش از اندازه است.

استفاده از عکس رادیوگرافی اسکن نوری و چند بعدی ستون فقرات که علاوه بر بی خطر بودن قابلیت استفاده در مراحل پیگیری روند درمان را دارند و در تشخیص کمک شایانی می کنند.

## علائم

موردی که بیش از هر چیزی باعث نگرانی است آسیب به دیسکهای بین مهره ایی است. با افزایش قوس کمر فشار بر روی دیسکهای بین مهره ای افزایش یافته و موجب بیرون زدگی و فشار روی ریشه اعصاب می شود که شرایط پیچیده تری برای بیمار ایجاد میکند.

علائمی که غالباً از آن شکایت میکنند عبارتند از: **درد ناحیه کمر، خشکی صبحگاهی، خستگی زیاد در هنگام انجام فعالیتهای خصوصاً فعالیتهای ایستاده. گرفتگی های عضلانی از مواردی است که موجب مراجعه فرد به پزشک میگردد. همچنین با توجه باینکه مرکز ثقل به جلو منتقل میشود، در این افراد احتمال درد زانو و درد پنجه پا افزایش می یابد.**

## درمان

**حرکات اصلاحی:** در این روش معاینه به منظور تعیین پتانسیل عضلات و ناتوانی آنها انجام شده و پروتکل درمانی به منظور کشش در عضلات کوتاه شده و تقویت عضلات تضعیف شده انجام میشود.

**بریس کمری:** از اینگونه کمر بندها که به شکل سفارشی برای خود بیمار ساخته میشود به منظور پیشگیری از بدتر شدن بیماری، فیدبک دادن به بیمار به منظور قرار گیری در وضعیت مناسب و اصلاح قوس کمر استفاده میشود. البته تکنولوژی ساخت در این نوع بریس ها از اهمیت بسزایی برخوردار است.





● مرکز جامع توانبخشی امید ●

**Omid Rehabilitation Clinic**

۱. خیابان پاسداران. خیابان شهید کلاهدوز (دولت). دیباجی  
جنوبی. روبروی سنجابی  
تلفن: ۲-۲۲۷۸۰۷۰۱

۲. خیابان ولیعصر. نرسیده به استاد مطهری. کوچه افتخار  
شماره ۳۴. طبقه همکف  
تلفن: ۴۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

[www.orped.com](http://www.orped.com)  
[www.omidrehab.com](http://www.omidrehab.com)  
[www.lumbar.ir](http://www.lumbar.ir)

واحد ارتوپدی فنی  
کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی  
کلینیک تخصصی کمر