

کم تحرکی و کمردرد؛ ضرورت توجه به راهبردهای پیشگیرانه

صادق برادران مهدوی^۱، رویا کلیشادی^۲

نامه به سردبیر

چکیده

مقدمه: در یک مطالعه‌ی مروری سیستماتیک و متاآنالیز، ارتباط معناداری بین کم تحرکی و افزایش خطر کمردرد در هر دو گروه بزرگسالان و کودکان گزارش شد. عوامل دیگری مانند نشستن طولانی‌مدت، رانندگی، تماشای تلویزیون و استفاده از رایانه یا تلفن همراه نیز به عنوان عوامل خطر شناسایی شدند. همچنین عواملی مانند چاقی و مصرف سیگار به‌طور مستقل با افزایش خطر کمردرد همراه بودند.

کم‌تحرکی به عنوان یک عامل خطر قابل اصلاح، نقش مهمی در افزایش شیوع کمردرد ایفا می‌کند. جمع‌بندی یافته‌های علمی نشان می‌دهد که تغییر سبک زندگی و کاهش زمان نشستن می‌تواند تاثیر قابل توجهی در پیشگیری از کمردرد داشته باشد. با این حال، برای دستیابی به نتایج مطلوب، همکاری بین بخش‌های مختلف از جمله سیستم‌های بهداشتی، محیط‌های کاری و آموزشی ضروری است. طراحی برنامه‌های آموزشی، ایجاد محیط‌های کاری پویا و تشویق به فعالیت بدنی منظم از جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند به کاهش بار ناشی از کمردرد کمک کنند. توجه به این توصیه‌ها می‌تواند سلامت ستون فقرات و کیفیت زندگی افراد را در بلندمدت بهبود بخشد.

واژگان کلیدی: کم تحرکی؛ کمردرد؛ پیشگیری؛ مرور سیستماتیک؛ متاآنالیز

ارجاع: برادران مهدوی صادق، کلیشادی رویا. کم تحرکی و کمردرد؛ ضرورت توجه به راهبردهای پیشگیرانه. مجله دانشکده پزشکی اصفهان ۱۴۰۴؛ ۴۳ (۸۴۱): ۱۵۹۹ – ۱۶۰۱.

مقدمه

کمردرد، از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی-عضلانی محسوب می‌شود که تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی افراد و بار اقتصادی سیستم‌های بهداشتی در سراسر جهان دارد. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که کم تحرکی و رفتارهای نشسته، به‌ویژه در جوامع مدرن، به یکی از عوامل خطر مهم برای ابتلا به کمردرد تبدیل شده است. این موضوع نه تنها در بزرگسالان، بلکه در کودکان و نوجوانان نیز به دلیل تغییر سبک زندگی و افزایش زمان استفاده از صفحه‌نمایش‌ها نگران‌کننده است.

در یک مطالعه‌ی مروری سیستماتیک و متاآنالیز، ارتباط معنی‌داری بین کم تحرکی و افزایش خطر کمردرد در هر دو گروه بزرگسالان و کودکان گزارش شد. عوامل دیگری مانند نشستن طولانی‌مدت، رانندگی، تماشای تلویزیون و استفاده از رایانه یا تلفن همراه نیز به عنوان عوامل خطر شناسایی شدند. همچنین عواملی مانند چاقی و مصرف سیگار به‌طور مستقل با افزایش خطر کمردرد همراه بودند (۱).

فرایند‌گزینه‌ی مقالات و استخراج یافته‌ها در مطالعه مذکور، چالش‌های متعددی داشت: تعاریف متفاوت از کمردرد و کم‌تحرکی در مطالعات مختلف، مقایسه نتایج را دشوار می‌کند. برخی مطالعات کمردرد را به صورت حاد یا مزمن تعریف می‌کنند، در حالی که برخی دیگر تنها به حضور یا عدم حضور درد اشاره دارند. ابزارهای اندازه‌گیری کم‌تحرکی عمدتاً مبتنی بر خوداظهاری هستند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های اطلاعاتی قرار گیرند. کمردرد یک پدیده چندعاملی است و عوامل روانی، شغلی و محیطی نیز در بروز آن نقش دارند. بنابراین، درک تأثیر مستقل کم‌تحرکی نیازمند مطالعاتی است که این عوامل را به دقت کنترل کنند.

در یافته‌های برخی مطالعات مورد بررسی، ارتباط معناداری بین مدت زمان نشستن و شدت درد گزارش شد، اما برخی دیگر چنین ارتباطی را تأیید نکردند. این تناقض‌ها نشان می‌دهد که پژوهش‌های بیشتری برای روشن شدن این ارتباط ضروری است. همچنین، تأثیر

۱- متخصص، گروه طب فیزیکی و توانبخشی، دانشکده پزشکی، مرکز تحقیقات رشد و نمو کودکان، پژوهشکده پیشگیری اولیه از بیماری‌های غیرواگیر، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

۲- استاد، گروه کودکان، دانشکده پزشکی، مرکز تحقیقات رشد و نمو کودکان، پژوهشکده پیشگیری اولیه از بیماری‌های غیرواگیر، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

نویسنده مسؤو: رویا کلیشادی: استاد، گروه کودکان، دانشکده پزشکی، مرکز تحقیقات رشد و نمو کودکان، پژوهشکده پیشگیری اولیه از بیماری‌های غیرواگیر، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

Email: roya.kelishadi@gmail.com

عمومی درباره خطرات کم تحرکی، تشویق به فعالیت بدنی منظم و طراحی محیط‌های کار و زندگی که حرکت را تسهیل می‌کنند، از جمله اقدامات مفید هستند. همچنین، استفاده از فناوری‌های نوین مانند برنامه‌های تلفن همراه برای پایش فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش رفتارهای نشسته کمک کند. برای کودکان، محدود کردن زمان استفاده از صفحه‌نمایش‌ها و تشویق به بازی‌های فعال باید در اولویت قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

کم تحرکی، به عنوان یک عامل خطر قابل اصلاح، نقش مهمی در افزایش شیوع کمردرد ایفا می‌کند. جمع‌بندی یافته‌های علمی نشان می‌دهد که تغییر سبک زندگی و کاهش زمان نشستن می‌تواند تاثیر قابل توجهی در پیشگیری از کمردرد داشته باشد. با این حال، برای دستیابی به نتایج مطلوب، همکاری بین بخش‌های مختلف از جمله سیستم‌های بهداشتی، محیط‌های کاری و آموزشی ضروری است. طراحی برنامه‌های آموزشی، ایجاد محیط‌های کاری پویا و تشویق به فعالیت بدنی منظم از جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند به کاهش بار ناشی از کمردرد کمک کنند. توجه به این توصیه‌ها می‌تواند سلامت ستون فقرات و کیفیت زندگی افراد را در بلندمدت بهبود بخشد.

تشکر و قدردانی

مطالعه با حمایت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان انجام گردید بدین وسیله از حمایت‌های دانشگاه سپاسگزاریم.

References

1. Mahdavi SB, Riahi R, Vahdatpour B, Kelishadi R. Association between sedentary behavior and low back pain; A systematic review and meta-analysis. Health Promot Perspect 2021; 11(4): 393-410.
2. Panahi S, Tremblay A. Sedentariness and health: is sedentary behavior more than just physical inactivity? Front Public Health 2018; 6: 258.

مصرف قهوه به عنوان یک عامل احتمالی در کمردرد نیاز به بررسی‌های دقیق‌تری دارد، زیرا نتایج مطالعات موجود در این زمینه نیز متناقض هستند (۱).

مطالعه‌ی کم تحرکی از آن‌رو اهمیت دارد که به عنوان یکی از ویژگی‌های زندگی مدرن، به دلایل مختلفی از جمله پیشرفت فناوری، تغییر الگوهای کاری و کاهش فعالیت‌های بدنی در اوقات فراغت رواج یافته است. بسیاری از افراد ساعت‌های طولانی را در حالت نشسته و اغلب با وضعیت‌های نامناسب بدنی در محل کار، خانه یا وسیله نقلیه سپری می‌کنند. این رفتارها ضمن این که فشار مضاعفی بر ساختارهای ستون فقرات وارد می‌کنند بر سلامت عمومی تأثیر می‌گذارند. از سوی دیگر، کم تحرکی می‌تواند به دلایل متعددی به کمردرد منجر شود. نشستن طولانی مدت باعث کاهش جریان خون به عضلات و دیسک‌های بین مهره‌ای می‌شود که این امر کاهش تغذیه بافت‌ها و افزایش احتمال تخریب و درد را به دنبال دارد. وضعیت‌های نامناسب نشستن مانند قوز کردن، فشار غیریکنواختی بر ستون فقرات وارد می‌کند و می‌تواند به عضلات، رباط‌ها و مهره‌ها آسیب برساند. همچنین، ضعف عضلات مرکزی بدن مانند عضلات شکم و کمر که ناشی از عدم فعالیت کافی است، باعث کاهش حمایت از ستون فقرات و افزایش آسیب‌پذیری آن می‌شود (۱، ۲).

با توجه به یافته‌های مطالعه و چالش‌های موجود، پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران و سیاستگذاران حوزه سلامت به راهبردهای چندبعدی برای کاهش کم تحرکی و پیشگیری از کمردرد توجه کنند. آموزش

Inactivity and Low Back Pain; The Need for Preventive Strategies

Sadegh Baradaran Mahdavi¹, Roya Kelishadi²

Letter to Editor

Abstract

A systematic review and meta-analysis reported a significant association between physical inactivity and an increased risk of low back pain in both adults and children. Other risk factors such as prolonged sitting, driving, watching television, and using computers or mobile phones were also identified. Factors such as obesity and smoking were also independently associated with an increased risk of low back pain.

As a modifiable risk factor, physical inactivity plays an important role in increasing the prevalence of low back pain. A synthesis of the scientific evidence indicates that lifestyle modifications and reduced sedentary time can substantially impact the prevention of low back pain. However, achieving optimal outcomes requires collaboration across various sectors, including health systems, workplaces, and educational settings. Designing educational programs, creating dynamic work environments, and encouraging regular physical activity are some of the strategies that can help reduce the burden of back pain. Following these recommendations can improve spinal health and quality of life in the long term.

Keywords: Inactivity; Low back pain; Prevention; Systematic review; Meta-analysis

Citation: Baradaran Mahdavi S, Kelishadi R. **Inactivity and Low Back Pain; The Need for Preventive Strategies.** J Isfahan Med Sch 2026; 43(841): 1599-1601.

1- Physiatrist, Department of Physical Medicine and Rehabilitation, School of Medicine, Child Growth and Development Research Center, Research Institute for Primordial Prevention of Non-Communicable Disease, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

2- Professor, Department of Pediatrics, School of Medicine, Child Growth and Development Research Center, Research Institute for Primordial Prevention of Non-Communicable Disease, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Corresponding Author: Roya Kelishadi, Professor, Department of Pediatrics, School of Medicine, Child Growth and Development Research Center, Research Institute for Primordial Prevention of Non-Communicable Disease, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran; Email: roya.kelishadi@gmail.com