

متخصصان می‌گویند رابطه مستقیم میان افزایش وزن بدن و ایجاد اختلالات مربوط به کمر وجود دارد.

هرچند علت دقیق کمردرد در افراد چاق هنوز مشخص نیست، اما تعداد زیادی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند بین چاقی و اختلالات مربوط به کمر ارتباط وجود دارد.

وزن شما چه اثری بر سلامت کمرتان می‌گذارد؟

ستون فقرات ما دو عملکرد اساسی دارد؛ یکی تحمل وزن بدن ما و انتقال آن به پاها و دیگری ایجاد انعطاف و دادن اجازه‌ی حرکات بدن. وزن اضافی، فشار وارد بر ستون فقرات را افزایش می‌دهد و چاقی در سطوح گوناگون، بر سلامت ستون فقرات اثر می‌گذارد.

فشار مستقیم بر ستون فقرات

کاملاً منطقی است که اگر یک ساختار مجبور به تحمل وزنی باشد، باید دارای قدرت مشخصی باشد. اگر وزن وارد بر ساختار، فراتر از این ظرفیت مشخص باشد تدریجاً تحت فشار زیاد آسیب‌هایی خواهد دید. چاقی، خصوصاً در قسمت میانی بدن، تراز بدن و مکانیسم تحمل وزن را به هم خواهد زد. به طور طبیعی، وزن بدن توسط ستون فقرات تحمل شده و به لگن‌ها و سپس در نهایت به پاها منتقل می‌شود. وقتی وزن اضافه می‌کنید، این تراز مختل شده و فشار زیادی مستقیماً به کمر وارد می‌شود. چنین عدم توازنی، نقطه‌ی شروع کمردرد است.

کاهش قدرت عضلانی

ستون فقرات برای اینکه کارش را انجام بدهد باید توسط عضلات پشت و کمر حمایت شود. یکجانشینی و بی‌حرکی به طور کلی با چاقی مرتبط بوده و منجر به متابولیسم نامناسب می‌شود، از این رو عضله ضعیف خواهد شد. چاقی موجب تجمع چربی در عضلات نیز می‌شود و این مسئله نیز آن را ضعیف می‌کند. خود وزن اضافی، فشار زیادی به عضلات کمر وارد کرده و باعث تغییراتی در کمر می‌شود. همه‌ی این‌ها با هم، سیستم حمایتی ستون فقرات را تضعیف کرده و باعث کمردرد می‌شوند.

تغییراتی در انحناى ستون فقرات

هر قسمتی از ستون فقرات دارای انحناى خاص خودش است تا عملکردهای مربوط به همین قسمت انجام شود. افزایش وزن بدن، تراز لگن را به هم می‌زند و به طور غیرمستقیم، انحناى ستون فقرات را نیز تغییر می‌دهد. قسمتی از ستون فقرات که بیشتر از همه تحت تأثیر این تغییر است، پایین‌ترین قوس ستون فقرات می‌باشد که بیشترین وزن را متحمل می‌شود. این تغییر در انحنا موجب کمردرد در افرادی که اضافه وزن دارند می‌شود.

تأثیر سوخت و ساز نامناسب

یک متابولیسم یا سوخت و ساز مؤثر، کلید یک بدن سالم است. متابولیسم کند نه تنها به افزایش وزن کمک می‌کند بلکه توانایی مبارزه با التهاب را نیز کاهش می‌دهد. مفاصل ستون فقرات که تحت فشار وزن اضافی هستند، در افراد چاق خیلی زودتر تحلیل می‌روند. این اتفاق همراه با کاهش توانایی بدن برای بازسازی، موجب کمردرد خواهد شد.

بیماری‌های مربوط به پشت و کمر مرتبط با چاقی

اوستئوآرتریت

اوستئوآرتریت بیماری است که در آن، استخوان‌ها و مفاصل آن‌ها تحلیل می‌روند. چاقی، فرایند تباهی و تحلیل رفتگی را سرعت می‌دهد و همچنین فرایند ترمیم و بازسازی را کند می‌کند. چاقی، یک دلیل شایع اوستئوآرتریت می‌باشد. به طور کلی این بیماری مربوط به سنین بالاست، اما از آنجایی که چاقی نیز عامل آن می‌تواند باشد در گروه‌های سنی جوان نیز دیده می‌شود.

بیماری خرابی دیسک بین مهره‌ای

دیسک‌های بین مهره‌های ستون فقرات، ضربه‌گیرهایی هستند که بین تمام مهره‌ها وجود دارند تا ما بتوانیم ستون فقرات خود را به راحتی و نرمی حرکت دهیم. این ساختارها، اولین چیزی هستند که تأثیر وزن اضافی را تحمل می‌کنند. ابتدا، ارتفاع دیسک‌های بین مهره‌ای کم می‌شود که نتیجه‌ی آن کاهش فضا برای ستون فقرات خواهد بود. نزدیک شدن مهره‌ها به هم منجر به فشردگی آن‌ها و شروع درد خواهد شد. بیماری خرابی دیسک بین مهره‌ای در افراد چاق در سنین پایین‌تر رخ می‌دهد. همچنین افراد چاق بیشتر مستعد بیرون‌زدگی دیسک حین حرکات ناگهانی هستند، زیرا این افراد کمر ضعیف‌تری دارند.

درد پایین کمر

همان‌طور که دیدید، قسمت پایینی ستون فقرات، بیشترین وزن را تحمل می‌کند. داشتن اضافه وزن می‌تواند به این قسمت و مفاصل آن فشار زیادی وارد کرده و موجب آسیب جدی در کمر شود. درد پایین کمر در افراد چاق بیشتر دیده می‌شود و شاخصی است که می‌تواند احتمال مشکلات جدی‌تر کمر را مطرح نماید.

مانع پیشرفت کمردرد

اگر اضافه وزن‌تان روند افزایشی خود را حفظ کند و همچنان فشار بیشتری به ستون فقرات‌تان وارد شود، ساختار بدنی‌تان آسیب دائمی خواهد خورد که دیگر قابل جبران نیست. هرچند برای وزن کم کردن هیچ وقت دیر نیست، اما مطمئناً زودتر شروع کردن، تفاوت بزرگی در نتیجه ایجاد می‌کند. کمردرد شما با کنترل وزن‌تان به راحتی قابل درمان است، اما اگر دچار آسیب ساختاری شوید، دیگر کاهش وزن به تنهایی کمکی به بهبود شما نخواهد کرد. در این موارد، نقش کاهش وزن پیش از جراحی ستون فقرات فقط به گرفتن نتیجه‌ی بهتر و ریکاوری سریع‌تر محدود می‌شود.

ستون فقرات ما جوری طراحی شده که هم به ما قدرت بدهد و هم حرکت پذیری. هرچند ستون فقرات ما وظیفه دارد امکان فعالیت به ما بدهد، اما خود فعالیت نیز مسئول حفظ سلامت ستون فقرات است. چاقی یک سیکل معیوب است. یکجانشینی و بی‌حرکی احتمال چاقی و متعاقباً کمردرد را افزایش می‌دهد. چاقی موجب محدود کردن فعالیت شده و همین مسئله هم مجدداً چاقی به بار می‌آورد و این چرخه همچنان ادامه خواهد داشت. پس لازم است دست به کار شوید و این چرخه را بشکنید تا سلامت ستون فقرات‌تان حفظ شده و بتوانید به خوبی فعالیت کنید.

منبع: تنیان