



مرکز پژوهش‌ها، آموزش و درمان لقمان حکیم

ورزش های دیسک کمر (۱)



طراح و تنظیم: آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: دی ۱۴۰۱

دیسک کمر

در ستون فقرات بدن انسان بین مهره های کمری استخوانی بالشتک ها یا صفحاتی از جنس غضروف قرار دارند که به آنها دیسک گفته میشود و واضحاً در کمر به آنها دیسک کمر گفته می شود. کمر انسان دارای ۵ مهره کمر است که در پایین آنها نیز استخوان مثلثی شکلی به نام استخوان خاجی قرار گرفته است. بنابراین در ناحیه کمر تعداد دیسک های بین مهره ای ۵ عدد می باشد. وظیفه اصلی دیسک ها در ستون فقرات بدن انسان ضربه گیر بودن آن است. به عبارتی دیسکها، فشارهایی را که به ستون فقرات وارد می شود را جذب می کند و همچنین کمک در بهبود حرکت بین مهره ها می نماید. بنابراین همه افراد دیسک کمر دارند و منظور از دیسک کمر فتق یا بیرون زدگی دیسک کمر میباشد.

دیسک کمر از چه جنسی ساخته شده است ؟

در کمر افراد ساختار ژله ای شکلی وجود دارد که عمدتاً از آب و کمی پروتئین و دیسک کمر را تشکیل می دهد. معمولاً افراد دیسک را کمر درد هایی می دانند که بسیار دردناک بوده و مانع فعالیت های روزانه می شود. بنابراین همانطور که عنوان شد بیماری دیسک کمر در حقیقت به وضعیت فتق دیسک کمر اطلاق می شود. بیماری دیسک کمر که به اسامی مختلف مانند درد سیاتیک و سیاتالژی نیز نامیده می شود هم در مردان و هم زنان تقریباً با شدت مساوی مشاهده می شود. بعضی از منابع معتقدند در

مردان ۳۰ تا ۵۰ ساله فتق دیسک کمر کمی بیشتر دیده می شود.

علل ابتلا به دیسک کمر

- وزن بالای بدن
- وضعیت بد بدن در زمان نشستن، ایستاده و ...
- بلند کردن اشیاء در حالات نامناسب
- افزایش ناگهانی فشار بر ستون فقرات (حتی فشارهای کم)
- سیگار کشیدن
- ورزش های غیر اصولی و سنگین مثل فوتبال، کشتی، ورزش های رزمی و ...
- رانندگی به ویژه در مسافت های طولانی و با ماشین های سنگین یا دارای صندلی نامناسب.
- ایستادن و یا نشستن طولانی مدت
- خم و راست شدن زیاد
- لرزش کل بدن (مثلاً هنگام کار کردن با تراکتور و ...)

علائم دیسک کمر

- درد موضعی در ناحیه کمر که در بسیاری از بیماران ممکن است وجود نداشته باشد!
- درد انتشاری در پاها به عنوان یکی از مهمترین علل دیسک کمر مطرح می باشد.
- بی حسی و ضعف عضلانی

● احساس گزگز و مور مور و خواب رفتگی در پاها
● احساس سوزش عضلانی

● شایان ذکر است علائم اولیه دیسک در اغلب افراد
ضعف عضلات ناحیه کمر و شکم است. به دنبال آن
دیسک ضعیف شده و بدنبال یک حادثه جابجا شده و با
فشار به اعصاب موجب بروز کمر درد و درد ساق پا، ران
شوند.

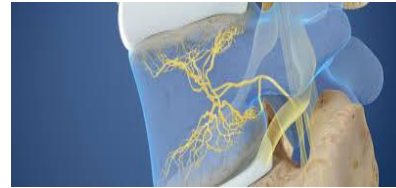
● بسیاری از بیمارانی که دچار گزگز و مور مور در پاها
می باشند ابتدا به بیماری ام اس شک می کنند. در حالی
که خواب رفتگی یا بیشتر به دلیل تحریک ریشه عصب
توسط دیسک کمر می باشد تا بیماری ام اس. در ام اس
بسیاری از علائم از جمله ضعف و دو بینی و بسیار
بارزتر می باشد.

● دیسک کمر ممکن است موجب کمر درد بسیار شدید
شود ولی خصوصاً در موارد مزمن ممکن است اصلاً
کمر درد هم نداشته باشد و فقط علائم درد باسن و درد
ساق و کناره پا ایجاد کند.

علائم دیسک کمر شدید و پارگی دیسک کمر

بیمار با دیسک کمر شدید ممکن است از درد شدید کمر و
با انتشار به باسن و پاشنه شکایت داشته باشد و بی حسی
پاها و بی قوتی پاها و کاهش تمایل جنسی و اختلالات
اداراری مانند کاهش یا تند شدن ادرار ممکن است از علائم
دیسک-کمر شدید باشد.

دیسک کمر خفیف و یا دیسک کمر متوسط هم اگر درگیری
زیادی روی عصب ایجاد کنند میتوانند علائم ایجاد کنند.



تمرین های دیسک کمر

1- رفع فشار ستون فقرات اولین ورزش برای دیسک کمر



چگونه انجامش بدهیم:

● از بالای درب (یا هر چیزی که می توانید از آن آویزان
شوید) استفاده کنید و به بدن خود اجازه دهید "فقط
آویزان-شود."
● به مدت ۳۰ ثانیه آویزان شوید و ۳ است این کار را انجام
دهید. ● خیلی آهسته از این حالت خارج شوید و دوباره

انجام دهید. ● این ورزش نباید باعث درد شود. اگر در حین
انجام آن احساس درد دارید، پس این ورزش برای دیسک
کمر شما خوب نیست. در این حالت، به جای این کار، برخی
تمرینات دیگر که در زیر ذکر شده امتحان کنید.

۲- کشش ایستاده (standing extension) دومین ورزش برای دیسک کمر



● با ۱۰ تکرار شروع کنید و ۳-۲ است انجام دهید.
● این مورد مخصوصاً در هنگام استراحت در هنگام
نشستن پشت میز کار بسیار مناسب است.

۳- وضعیت نیمه کبری

چگونه انجامش بدهیم:

● این تمرین را با دراز کشیدن روی شکم خود شروع
کنید و در حالی که باسن خود را در تماس با کف قرار
دهید، به آرامی روی آرنج خود بلند شوید.
● قبل از بازگشت به وضعیت قبل، این وضعیت را برای
۱۰ ثانیه نگه دارید.