



ورزش های دیسک کمر (۲)



طراح و تنظیم: آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: سمیرا رضایی مهر ۱۴۰۳

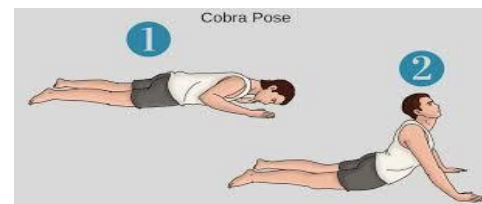
(۱)

● به تدریج به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار این حرکت را انجام دهید.



۴- وضعیت کامل کبری

پس از تسلط بر وضعیت نیم کبرا، می توانید با رفتن به وضعیت پیشرفته این کشش، سختی کار را افزایش دهید. این تمرین را با دراز کشیدن بر روی شکم شروع کنید و در حالی که لگن خود را در تماس با کف قرار دادید، به آرامی روی دستانتان فشار آورید. این حالت را برای ۱۰ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید. ● اگر از انجام این ورزش حس خوبی داشتید، (۳۰-۲۰ ثانیه) این حالت را بیشتر نگه دارید.



۵- کشش گاو گریه

این کشش را روی دست و زانو شروع کنید. وقتی به سقف نگاه می کنید، بگذارید شکم شما به پایین بیفتد. این کار را با بازدم و به آرامی چرخاندن ستون فقرات در حالی که با

(۲)

دستان خود به زمین فشار می آورید و کمی گردن خود را خم می کنید، دنبال کنید تا به پاهای خود نگاه کنید. ۱۰ تکرار از این کشش را انجام دهید و ۲-۳ ست ادامه دهید.

۶- سگ پرنده



● با دستان خود در زیر شانه ها و زانوهای خود که در زیر باسن قرار گرفته اند، روی دست و زانو شروع کنید. ● بازوی چپ خود را بالا بکشید و به صورت تصویر نگاه دارید. در همان زمان، پای راست خود را به سمت عقب بکشید تا زمانی که با پیچ و تاب شما هماهنگ باشد. ● قبل از بازگشت به حالت شروع، این موقعیت را ۳-۲ ثانیه نگه دارید. ● با بازوی راست و پای چپ خود را تکرار کنید. ● اینکار را برای ۱ تکرار و ۳-۲ ست انجام دهید.

۷- پلانک



بر روی شکم خود با ساعد دراز بکشید. بدن خود را به گونه ای بلند کنید که آن روی ساعد و انگشتان پا قرار گیرد.

(۳)

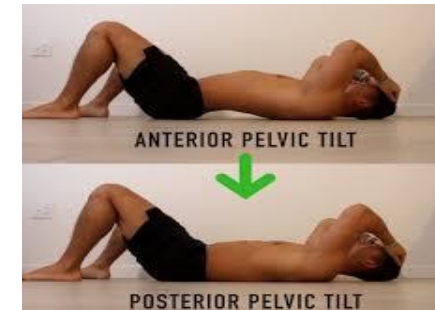
● این حرکت را ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید، ۲-۳ ست انجام دهید.
 ** اطمینان حاصل کنید که پشت خود را در طول کل تمرین صاف نگه دارید تا ستون فقرات در حالت خنثی قرار گیرد.

ورزش های بیشتر

از این ورزش های کششی برای علت کمر درد و بیرون زدگی دیسک کمر استفاده کنید تا هم درد آن کنترل شود و هم عضلات پشتتان تقویت گردند. باید مراقب باشید که در ورزش کمر، هیچ یک از این تمرینات بدنتان را تا بیش از حد راحتیتان تحت کشش قرار ندهید و اگر تمرینی باعث ایجاد درد شد انجام آن را متوقف کنید. تمرینات را مطابق توصیه های فیزیوتراپیست یا پزشکتان انجام دهید.

کج کردن لگن (تیلت لگن):

تیلت لگن، از حرکات تقویت عضلات کمر بوده که عضلات قسمت پایینی پشت را تقویت میکند و وضعیت قرارگیری بدن را بهبود می بخشد. در ابتدا این ورزش دیسک کمر را پنج بار تکرار کنید و به تدریج تعداد دفعات انجام آن را به ده بار در روز برسانید.



کشش زانو به سینه

کشش زانو به سینه به تقویت عضلات شکمی و عضلات پشتیبان اطراف کمر کمک میکند. روزانه دو تا سه بار این ورزش برای کمر درد را با هر دو پا انجام دهید.

ورزش های دیسک کمر (۳)

کشش زانو به صورت یک پا



کشش زانو به صورت دو پا



JEFFIT

پل زدن

پل زدن، نرمش دیسک کمر برای تقویت عضلات پشت و گردن می باشد. در ابتدا این ورزشهای دیسک کمر را پنج بار تکرار کنید و سپس به تدریج تعداد آن را به ۲۰ بار برسانید.



در انجام حرکات کششی روی تنفستان تمرکز کنید و وقتی یک حرکت کششی سخت است، به طور غریزی نفس کشیدنتان تند میشود. شیوه تنفس آرام و عمیق، که در یوگا از آن استفاده میشود به شما کمک میکند تا بر خودتان تمرکز کنید

و به طور کاملتری کشش را احساس کنید.

نکته ای که در آخر وجود دارد این است که حرکتی را بیش از اندازه تکرار نکنید. وقتی به اندازه کافی قوی شدید، دکترازان به شما کمک خواهد کرد تا برنامه روزانه جدیدی را برای انجام حرکات کششی به اجرا در آورید. با قویتر شدن کمر، علائم دیسک کمر نیز بهبود می یابند.