



به نام خدا

ورزش های کمر درد



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸



© Healthline, Inc.

Wall sit

این ورزش از عضلات پشت صحنه و آن را تقویت می کند در فاصله ۲۰ سانتی متری یک دیوار بایستید مانند شکل ۷ به دیوار تکیه بدهید به نحوی که صرف قراردادشان به دیوار بچسبند سال های ترسناک می خندد و قوس کمر را به دیوار بچسبانید این وضعیت را حدود ۶ ثانیه حفظ کنید



منابع:

برونر و سودارث، ارتوپدی، ویراست چهاردهم ۲۰۱۸
ترجمه: دکتر سید مسلم مهدوی

Tilt posterior pelvic

روی زمین دراز بکشید و سپس کمر خود را به زمین بچسبانید اگر حرکت را درست انجام به یک نیروی رو به بالا در شانه ها و باسن خود حس میکنیم این وضعیت را ۶ ثانیه حفظ کنید



Heel dig bridging

این حرکت برای تقویت عضلات ها مسترینگ عضلات اطراف مفصل ران هیپ است مانند شکل ۶ روی زمین دراز بکشید دقت کنید که فقط پاشنه های پا روی زمین باشد اکنون پاشنه ها را روی زمین فشار دهید باسن را منقبض کنید و آن را از زمین بلند کنید به نحوی که شانه ها باسن و زانو در امتداد هم باشند این وضعیت را حدود ۶ ثانیه حفظ کنید

Knee to chest

به پشت روی زمین دراز بکشید و صورتی که زانوها خم شود و کف پا روی زمین قرار گیرد و اکنون یک ثانیه خود را تا قفسه سینه بیاورید پای دیگر را حرکت ندهید باید قرص کمر تا صاف شود و کشش خفیف در باسن خود حس کنید این کشش را مدت ۳۰ ثانیه ادامه دهید تا پای دیگر نیز همین حرکت را تکرار کنید.



Curl ups

روی زمین دراز بکشید زانوها باید هنوز ۹۰ درجه خم شود به تدریج عضلات شکم را منقبض کنید و شانه هایتان را بالا بیاورید گردن خود را خم نکنید ۶ سال در همین وضعیت بمانید



ورزش منظم یکی از مهمترین درمان‌های کمردرد است. ورزش مناسب هر بیمار بر اساس معاینه دقیق و بررسی مدارک پزشکی وی صورت می‌گیرد و نمی‌توان یک برنامه ورزشی را برای همه تجویز کرد با این حال می‌توان اصول کلی را ارائه داد

ورزش های کششی و تقویتی

Extension press-up back



مطابق شکل یک روی شکم دراز بکشید و حدود ۳۰ ثانیه خود را در این وضعیت نگه دارید

Prone swimming

مطابق شکل روی شکم دراز بکشید دست راست و پای چپ را حدود ۱۵ سانتی متر بالاتر از سطح زمین آورده حدود ۶ ثانیه در همین وضعیت نگه دارید و دست و پا را پایین بیاورید



وقتی دچار کمردرد گردن درد می‌شوید احتمالاً فکر می‌کنید که ورزش در خط آخر درمان شما قرار دارد. شاید برایتان جالب باشد که این روش، تنها درمان لازم برای برخی بیماران است. ورزش های کششی خصوصاً در افراد دارای کمردرد مهم هستند زیرا سبب کاهش شدت درد شده و احتمال عود درد را نیز کاهش می‌دهد شکی نیست که تکنیک صحیح بسیار مهم است در این قسمت می‌توانید مطالبی راجع به روش صحیح انجام و نیز اهمیت آن در بیماران دارای کمردرد بیابید.

کشش مناسب

برای بهره بردن از کشش مناسب به کارگیری روش مناسب ضروری است نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

۱- از گردن شروع کنید و به تدریج روی عضلات پایین تر کار کنید

۲- کشش را به آهستگی و نرمی انجام دهید شدت آن باید در حد احساس کشش خفیف باشد، نباید کشش یک عضله سبب درد شود

۳- کشش عضله را به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید از کشش های ناگهانی و ضربه زدن پرهیز کنید

۴- در هنگام انجام کشش نفس خود را حبس کنید به آرامی تنفس کنید.