

انتخاب بهترین حرکات ورزشی

یک برنامه ورزشی مناسب به انعطاف پذیری و همچنین تقویت عضلات کمر به عنوان دو عامل مهم پیشگیری از کمردرد کمک می کند. اگر فردی دچار کمردرد و مشکل ستون فقرات شده است، باید در خصوص حرکات مناسب با فیزیوتراپیست خود مشورت نماید. اما به طور کلی تصاویر زیر بهترین شیوه های تقویت عضلات کمر را معرفی می نماید. اما قبل از آن توجه به اصول زیر ضروری است:

- ۱- ورزش باید مداوم و منظم انجام شود، ورزش گاه به گاه و شدید بیشتر باعث آسیب ستون فقرات می شود. یعنی نمی توان با یک بار ورزش شدید جبران مافات دفعات فراموش شده را کرد.
 - ۲- همیشه باید بدن خود را به مدت چند دقیقه پیش از شروع ورزش اصلی گرم نمود. یک روش مناسب گرم کردن بدن، درجا راه رفتن مانند رژه اما آرام نرم است.
 - ۳- در هنگام ورزش نفس خود را حبس نکنید و دقت کنید که عمیق و آرام نفس بکشید.
 - ۴- کمی خستگی را تحمل کنید اما هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتا انجام ندهید.
 - ۵- میتوان یک بالش کوچک را زیر سر یا کمر در هنگام ورزش قرار داد. ورزشها را در ۳ ست ۱۰ تایی انجام دهید. و هر انقباض را به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- به پشت خوابیده و زانوها را متناوبا به داخل شکم جمع نمایید، چند لحظه نگه داشته و رها کنید (شکل ۱۰).



شکل ۱۰

به پشت خوابیده پاها را متناوبا بدون خم شدن زانو بالا ببرید. از دستها کمک بگیرید (شکل ۱۱).

به پشت خوابیده و زانوها را خم نمایید. عضلات شکم را منقبض نموده و باسن را به زمین فشار دهید و برای چند ثانیه نگه داشته و رها کنید (شکل ۱۲).

به پشت خوابیده، هردو زانو را خم کرده و سعی کنید بدون کمک دستها نیم خیز شده چند ثانیه در همان حالت باقیمانده و مجدد به پشت بخوابید (شکل ۱۳).



شکل ۱۱



شکل ۱۲



شکل ۱۳

روی شکم خوابیده، بالشی زیر ناحیه لگن گذاشته و دستها را به پهلو بچسبانید. آرام سینه خود را بلند کنید، نگه دارید و مجددا بخوابید (شکل ۱۴).

روی شکم بخوابید، دست ها را دو طرف سر قرار داده با کمر صاف بلند، سر خود را بلند کنید، چند لحظه نگه داشته و مجددا روی زمین بگذارید (شکل ۱۵).

به پشت خوابیده و دست ها را باز روی زمین بگذارید. از ناحیه لگن به سمت چپ و راست بچرخید مکث کرده به حالت اول برگردید بدون اینکه سروپشت از زمین جدا شود.



شکل ۱۴



شکل ۱۵



شکل ۱۶

به امید سلامتی و شادکامی

فیزیوتراپیست: ابوالفضل فارسی

کمردرد

پیشگیری و درمان



کلینیک فیزیوتراپی آفتاب

فیزیوتراپیست ابوالفضل فارسی

نظام پزشکی: ۱۹۵۹

فیزیوتراپیست لیلا عباسی

نظام پزشکی: ۲۸۵۵

شیراز- معالی آباد- روبروی کلانتری- مجتمع تجاری

ادرای آفتاب- طبقه ۴- واحد ۴۰۴

تلفن: ۶۳۶۴۱۴۳

۰۹۱۷۷۰۳۹۰۰۸

کمر درد مشکلی شایع برای مراجعه به پزشک است که افراد بسیاری از آن رنج می برند. اگرچه این بیماری به طور ناگهانی بروز می کند اما در واقع در نتیجه سالها زندگی اشتباه رخ می دهد. اما در هر حال بیماری در جامعه شیوع دارد و بسیاری از مردم از آن رنج می برند. علت اصلی این بیماری شیوه زندگی است و این بیماری که بسیاری از افراد را زمین گیر و دردمند می کند، با اصلاح شیوه زندگی به آسانی قابل پیشگیری و حتی درمان است. وضعیت بد بدن مانند خمیده و دولادولا راه رفتن و یا خم شدن های شدید توام با فشار مانند بلند کردن اجسام سنگین، نمونه های رایجی از وضعیت های بد هستند که فشار زیادی را به ستون فقرات وارد می کنند و خطر مشکلات دردناک دیسک کمر را افزایش می دهند. راه های درست و غلطی برای حرکت دادن کمر وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد. عدم توجه به این نکات منجر به بروز کمردرد خواهد گردید.



شکل ۳

طرز صحیح خوابیدن: در خوابیدن صحیح فرد نباید احساس درد کند. معمولاً خوابیدن روی شکم وضعیت راحتی نیست و در بیشتر افراد ایجاد کمردرد می کند. تشک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. تشکهای خوشخواب طبی و یا استفاده از چند پتو انتخاب خوبی است. البته در وضعیت خوابیده نیز تغییر حالت لازم است. در حالتی که کمردرد دارید می توانید بالش بین زانوها یا زیر زانوها قرار دهید (شکل ۴).



شکل ۴

توصیه های کلی در محل کار و منزل:

طرز بلند کردن جسم: هنگام برداشتن اجسام از روی زمین زانوها را خم کنید و قوس کمر را حفظ نمایید. تا جای ممکن بار را نزدیک بدن خود حمل کنید. از چرخش حین حمل بار پرهیز کنید (شکل ۵).



شکل ۵

طرز صحیح ایستادن: حالت ایده آل وضعیتی است که قوس کمر و پشت حفظ شده و مرکز ثقل بدن روی کف پا باشد حین ایستادن وزن را از یک پا به پای دیگر منتقل کرده و از قوز کردن پرهیز نمود. هنگام انجام کار طولانی در وضعیت ایستاده بهتر است از سکویی در جلوی پاها استفاده کرد (شکل ۱).

طرز صحیح نشستن: در نشستن صحیح قوس کمر می بایست حفظ شده و تا حد امکان از نشستن روی زمین پرهیز شود و حین نشستن بعد از مدتی تغییر وضعیت دهیم و یا بایستیم (شکل ۲ و ۳).



شکل ۲

(۱) بهتر است وسایل مورد استفاده تا آنجا که ممکن است دسته بلند داشته باشند. (۲) هنگام شستن ظرف بهتر است درب کابینت زیر سینک را باز کرده و یک پای خود را روی آن قرار دهید (شکل ۶). (۳) هنگام بلند کردن کودک از زمین زانوها را خم کرده و کمر را صاف نگه دارید (شکل ۸). (۴) هنگام هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین قوس کمر خود را حفظ کنید و از زانوها خم شوید (شکل ۹).



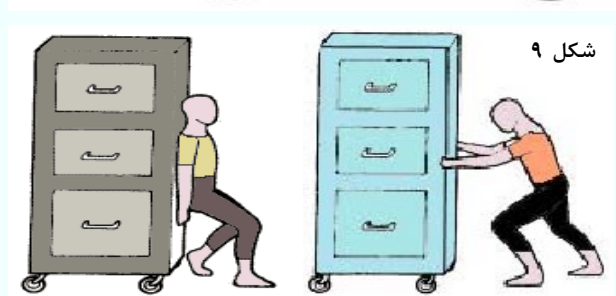
شکل ۶



شکل ۷



شکل ۸



شکل ۹