

ورزش های مخصوص کمردرد

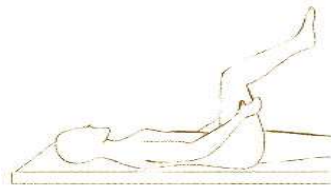
- هر کدام از حرکت های فوق که با تشدید کمردرد همراه بود بهتر است انجام ندهیم.

ورزش های نیمه پیشرفته :

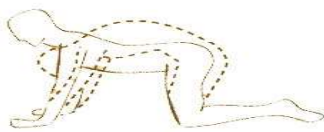
- (۱) به پشت خوابیده و در حالی کیه یک زانو صاف می باشد زانوی دیگر را بوسیله دستها گرفته و تا حد سینه خم می ک هر پا ۵ بار تکرار



- (۲) به پشت خوابیده، زانوی یک طرف را در ابتدا خم کرده و به آرامی به اندازه ای صاف می کنیم که یک حالت کشش در پشت ران حس گردد و در این حالت ۲۰ ثانیه نگه می داریم. این کار را ۵ بار برای هر پا انجام می دهیم.



- (۳) بصورت شکل قرار گرفته و قوس کمر را افزایش و کاهش می دهیم.



ورزش های پیشرفته :

- (۱) به پشت در کنار لبه تخت می خوابیم، زانوها را روی سینه قرار می دهیم و به آرامی در حالی که زانو خم می باشد یک پا را پایین آورده بطوری که کشیدگی در ران حس شود و ۲۰ ثانیه آن را نگه می داریم و سپس شل می کنیم. این کار را ۵ بار برای هر پا انجام می دهیم.



- (۲) به پشت می خوابیم بطوری که زانو ها خم باشند یک ساق را روی ساق دیگر می اندازیم و زانوی مخالف را به طرف سینه می آوریم به طوریکه در باسن و لگن کشیدگی حس شود و ۲۰ ثانیه نگه می داریم و هر طرف ۵ بار تکرار میکنیم.



آب درمانی

- با توجه به اینکه در آب وزن انسان وزن آبی را که جابجا می کند کم میگردد در استخر مطمئن تر و زودتر می توان ورزشها را پیشرفته کرد. همچنین راه رفتن در آب نیز در درمان کمر درد موثر می باشد.

ورزش به صورت مرتب باعث سرعت بخشیدن به روند بهبودی افراد با کمردرد می شود و به مدت ۱۰ دقیقه تا نیم ساعت و سه بار در روز توصیه گردد. البته بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب بهتر است انجام نشود و حداقل نیم ساعت از بیدار شدن گذشته باشد.

ورزش های اولیه :

حرکات زیر را وقتی که کمر درد شدید می باشید میتوان به آرامی انجام داد.

- (۱) به پشت روی سطح نسبتا سفت خوابیده و مچ پا را ۱۰ بار بالا و پایین میکنیم.



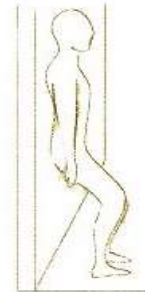
- (۲) به پشت خوابیده و زانو را آهسته خم کرده و سپس صاف می کنیم.



- (۳) به پشت خوابیده و زانوها را خم کرده و دستها را زیر دنده ها، روی شکم می گذاریم و سپس بدون اینکه نفس را حبس کنیم ماهیچه ها را برای ۵ دقیقه منقبض می کنیم. این عمل را ۱۰ بار انجام می دهیم.



- (۴) در حالت ایستاده، بدون اینکه پشتمان از دیوار جدا شود پاها را ۳۰ سانتی متر جلو می آوریم. بدون حبس نفس و در حالیکه ماهیچه های شکم را سفت کرده ایم زانوها را به اندازه



۴۵ درجه خم می نماییم و پنج

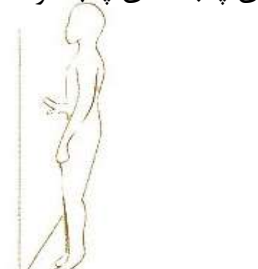
ثانیه در این حالت می مانیم.

سپس آرام آرام به حالت اولیه

باز می گردیم. این حرکت را

ده بار تکرار می کنیم.

- (۵) در حالت ایستاده و به آرامی روی پنجه های پا بالا و پایین می شویم. این حرکت را ده بار تکرار می کنیم.



(۶) روی پشت خوابیده و در حالی

که زانو خم و ماهیچه های شکم

سفت می باشد ساق پا را ۱۵-۳۰

سانتی متر بالا می آوریم و یک ثانیه

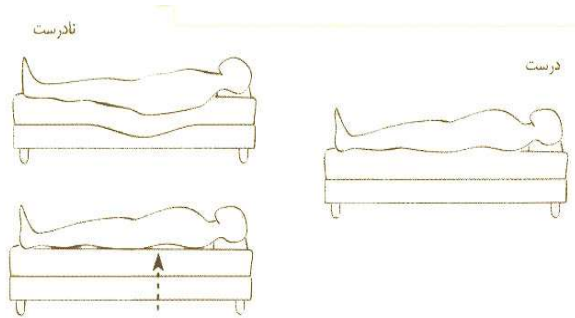
نگه می داریم. این حرکت را ده بار انجام می دهیم.



کمر درد ، بایدها و نبایدها

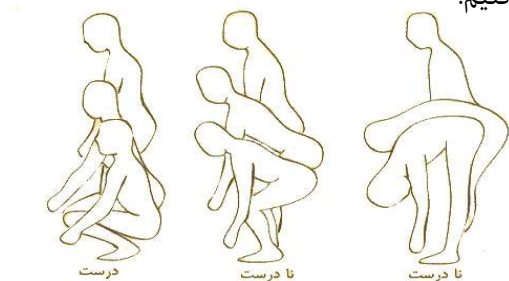
طرز صحیح خوابیدن

قانون خاصی وجود ندارد و بهترین حالت وقتی است که درد نداشته باشیم که معمولا این حالت به پشت یا به پهلو می باشد و در بعضی از افراد خوابیدن روی شکم باعث تشدید کمردرد می گردد که باید در آن صورت پرهیز کنیم. رختخواب نباید خیلی نرم (مانند تشک ابری) و یا خیلی سفت باشد. باید طوری باشد که انحنا کمر در حالت خواب نیز حفظ گردد. که بهترین حالت تشک های خوشخواب و یا پنبه ای و یا استفاده از چند پتو می باشد. البته در حالت خوابیده نیز باید مرنبا تغییر حالت دهیم.



طرز بلند کرد جسم سنگین

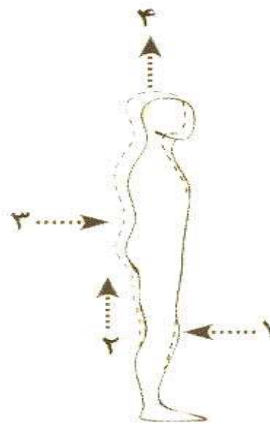
قبل از بلند کردن هر جسم سنگین بهتر است اول آن را تست کنیم در صورتیکه خیلی سنگین بود از بلند کردن آن پرهیز کنیم. انحنا کمر را حفظ کرده، سینه را جلو داده و بدون خم کردن کمر، زانوها را خم می نماییم. جسم را محکم گرفته و در صورت امکان قسمتی شبیه دستگیره برای آن درست می کنیم و آرام آرام شی را بلند می نماییم. جسم را تا آنجا که امکان دارد به سینه چسبانده و در صورتیکه قوام نرمی داشته باشد از بازوها برای نگاه داشتن آن استفاده می کنیم. هنگام زمین گذاشتن جسم می بایست زانوها و مفصل ران را خم کنیم. در همه حالات مفصل ران می بایست پایین تر از سطح سر فرد باشد از حرکت های ناگهانی و پرت کردن آن جدا خودداری کنیم و در هنگام حمل شی به اطراف نچرخیم و از راه رفتن در حالتی که کمر خم می باشد پرهیز کنیم.



کمردرد یکی از معضلات بشر می باشد که از قرن ها قبل گریبانگیر او بوده است از هر پنج نفر دچار کمردرد شدید می گردند. بعد از سرماخوردگی کمردرد مهمترین عامل غیبت افراد زیر چهل و پنج سال در محل کارشان می باشند. افراد زیر در گروه ریسک بالای کمردرد می باشند. (!) کسانی که مرتبا باید خم و راست شوند (۲) افرادی که می بایست اجسام سنگین بلند کنند (۳) بسرعت باید شی را بلند کرده تغییر حالت دهند (۴) کسانی که مدت طولانی در یک حالت مانند نشسته و یا ایستاده باشند مانند رانندگان (۵) افرادی که اضافه وزن دارند. (۶) کسانی که ورزش نکنند (۷) سیگار

طرز صحیح ایستادن

- حالت ایده آل زمانی است که قوس کمر و در ناحیه پشت حفظ شده و مرکز ثقل بدن روی کف پا افتاده باشد. (شکل ۱)
- در صورت امکان پاها را بازتر بگذاریم .
- وزن خود را از این پا به آن پا منتقل کنیم .
- در صورت امکان هر از مدتی بشینیم.
- یک پا را روی کرسی و یا پله قرار دهیم.
- کفش راحت بپوشیم.



طرز صحیح نشستن

قوس کمر می بایست در حالت نشسته حفظ گردد. تا آنجا که امکان دارد از نشستن روی زمین پرهیز کنیم و اگر مجبور به نشستن روی زمین هستیم باید پشتمان تکیه گاه داشته باشد و هر از مدتی تغییر حالت داده و یا بایستیم.

