

## تمرینات ورزشی

### کمر درد

نقش ورزش در پیشگیری و درمان کمر درد کاملاً شناخته شده است. بی تحرکی و فقر حرکتی در جامعه امروز موجب افزایش چشمگیر شیوع کمر درد است. پیشگیری از بیماری ها از جمله کمر درد دارای سه سطح است و فعالیت فیزیکی در هر سه سطح آن تاثیرات چشمگیری دارد.

فعالیت جسمانی منظم و برنامه ریزی شده نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به کمردرد و درمان آن و ارتقای کیفیت زندگی بیماران دارد. اما متأسفانه 88/9 درصد از افراد میانسال جامعه ما از نداشتن فعالیت بدنی مناسب رنج می‌برند. چاقی و اضافه وزن یکی از مشکلات امروزه جامعه ایرانی است (اضافه وزن 39/8 درصد، چاقی 23/4 درصد) و فعالیت جسمانی در پیشگیری از آن تاثیر قابل توجهی دارد.

یکی از مشکلات شایع در سالمندان و به خصوص بانوان سالمند، پوکی استخوان است. 50 درصد از مردان و 70 درصد از زنان برابر یا بالاتر از 50 سال در ایران به پوکی استخوان مبتلا هستند که خود می تواند به بروز شکستگی در مهره های کمری و لغزندگی، تنگی کانال، استئوآرتریت، اشکالات ساختاری و درد منجر شود. ورزش های متحمل وزن و دریافت کافی کلسیم و ویتامین دی از پوکی استخوان پیشگیری می کند.

ورزش موجب کنترل وزن، تقویت عضلات مرکزی بدن، انعطاف پذیری بهتر بافت های همبند و کاهش اشکالات ساختاری بدن می شود. اشکال در هر یک از موارد گفته شده در بروز و تشدید کمردرد نقش مهمی دارد.

## پل (bridge)

- روی فرش دراز بکشید. زانوها خم باشد. کف پاها بر روی زمین باشد و به اندازه عرض لگن از هم فاصله داشته باشند.

- بازوها را در طرفین نگه دارید و کف پا را روی زمین فشار دهید.



- باسن را از روی زمین بلند کنید به گونه ای که بدن از شانه تا زانو در یک راستا قرار گیرد.

-شانه ها را روی زمین نگه دارید و عضلات باسن را منقبض کنید.

-باسن را پایین بیاورید و روی زمین بگذارید و چند ثانیه استراحت دهید.

15 تکرار -3 ست -1 دقیقه استراحت بین ست ها

کشش زانو به داخل قفسه سینه ( **knee-to-chest** )  
(**stretch**)

-روی فرش به پشت دراز بکشید.

- زانوها را خم کنید. کف پاها روی زمین باشد.



-از هر دو دست کمک بگیرید و یک زانو را به سمت قفسه سینه بکشید.



-5 ثانیه نگه دارید. در این حال، عضلات شکم را سفت کنید و ستون فقرات را به سمت زمین فشار دهید.

-به نقطه شروع بازگردید.

-با پای مقابل تکرار کنید.

-هر پا 2 تا 3 تکرار- دو بار در روز.

## کشش چرخشی کمر ( lower back rotational stretch )

- روی فرش دراز بکشید. زانوها خم باشد. کف پاها روی زمین باشد.



- شانه ها را محکم روی زمین



بفشارید. به آرامی هر دو زانو را به سمت ببرید.



یک



5- تا 10 ثانیه نگه دارید.

-به نقطه شروع بازگردید.

-به آرامی زانوها را به سمت مقابل ببرید. نگه دارید و سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

-هر طرف 2 تا 3 تکرار- دو بار در روز.

منقبض کردن شکم (draw-in maneuver)

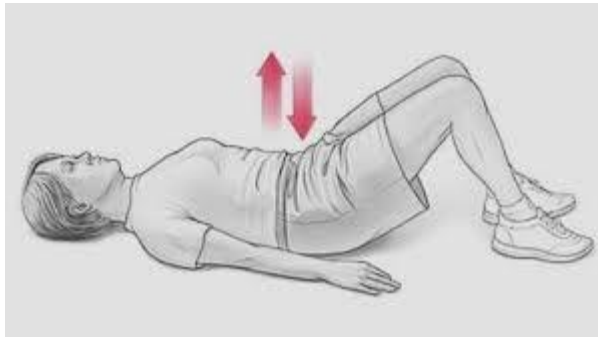
-به پشت، روی فرش دراز بکشید. زانوها خم و کف پاها روی زمین باشد. بازوها در طرفین قرار داشته باشند.

-دم عمیق انجام دهید.

-در حالی که عمل بازدم را انجام می دهید، سعی کنید ناف خود را ستون فقرات نزدیک کنید.

عضلات شکم را منقبض کنید و باسن را ثابت نگه دارید.

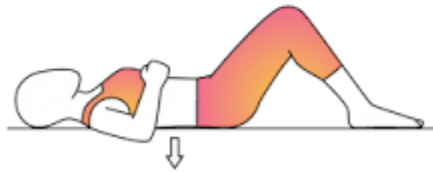
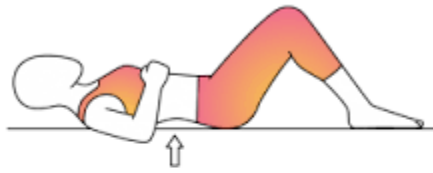
-5- ثانیه نگه دارید.



به

5- تکرار داشته باشید.

## تمرین بالابردن لگن (pelvic tilt exercise)



-به پشت، روی فرش دراز بکشید.  
زانوها خم باشد. کف پاها روی زمین  
باشد. بازوها در طرفین قرار داشته  
باشند.

-به آرامی به کمر قوس دهید و شکم را بیرون بیاورید.

5- ثانیه نگه دارید و بعد ریلاکس کنید.

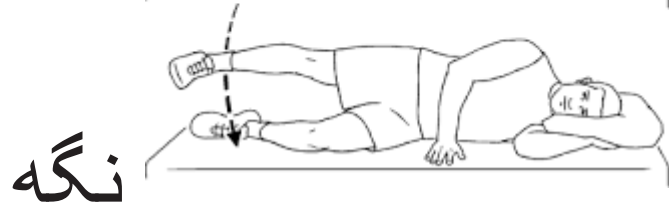
-روزانه تعداد تکرار را افزایش دهید تا به 30 بار  
برسد.

بلند کردن پا از پهلو (Lying lateral leg lifts)

-به یک طرف بخوابید به طوری که پاها روی هم قرار  
گیرند.

-زانوی پای پایینی را خم کنید.

-ناف را به سمت ستون فقرات  
بکشید تا عضلات مرکزی به  
بیفتند.



-در حالی که پای بالا را صاف  
داشته اید، آن را حدود نیم متر بالا ببرید.

2- ثانیه نگه دارید.

10- بار تکرار کنید.

-به سمت مقابل بچرخید و حرکت را تکرار کنید و پای  
مقابل را بالا ببرید.

-برای هر طرف 3 ست انجام دهید.

کشش گربه (cat stretch)

-چهار دست و پا قرار بگیرید. زانوها به اندازه عرض لگن باز باشند.

را



-به پشت خود قوس بدهید. ناف به سمت ستون فقرات بکشید.

-به آرامی ریلکس کنید و اجازه

- دهید شکم به سمت زمین متمایل شود.
- به وضعیت شروع بازگردید.
- 3 تا 5 تکرار - 2 بار در روز انجام دهید.

در برنامه ریزی ورزشی به منظور ارتقای سلامت و پیشگیری و درمان کمردرد، اجزای نسخه ورزشی شامل نوع فعالیت جسمانی، تعداد تکرار، مدت و شدت جلسه ورزشی و تعداد دفعات آن در هفته باید مشخص شود.

بنابراین فعالیت منظم جسمانی در تمام طول عمر برای پیشگیری از کمردرد توصیه می شود. اما فعالیت جسمانی همانند داروی تجویزی باید برای هر فرد با توجه به شرایط خاص خود فرد طراحی و اجرا شود تا بهترین تاثیر و کم ترین خطر را داشته باشد. توصیه



می شود تمام برنامه های ورزشی پس از معاینات اختصاصی پیش از شرکت ورزشی اجرا شود. به یاد داشته باشید خط قرمز حرکات ورزشی، بروز یا تشدید درد است. هر حرکت یا وضعیتی که موجب درد شود، نباید انجام شود.

تهیه و تنظیم: دکتر لاله حاکمی، متخصص داخلی و  
فلوشیپ فدراسیون آسیایی پزشکی ورزشی