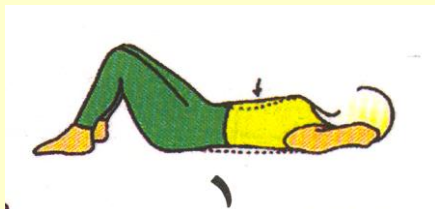


حرکات تمرینی که برای کمردرد مفید هستند:

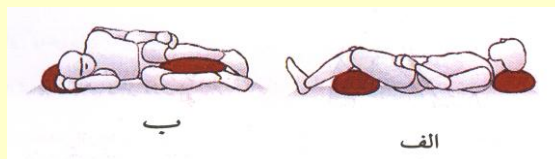
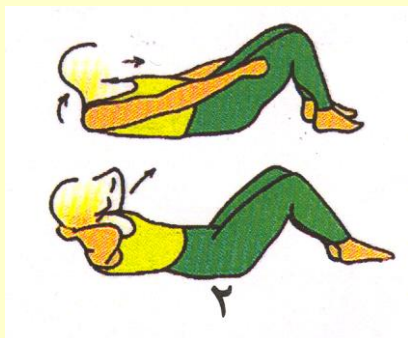
۱- فشار بر لگن :

مطابق شکل بر روی پشت بخوابید و زانوهایتان را خم کنید. سعی کنید پشت خود را بر کف زمین فشار داده، عضلات شکم و باسن را سفت کنید.



۲- نشست و برخاست کوچک :

مطابق شکل در حالی که زانوهای خود را خم کرده و دستهای خود را در دو طرف بدن یا پشت سر گرفته اید سر خود را به آهستگی بلند کرده و به سمت زانوهای خود نزدیک کنید. برای ۵ ثانیه در این حالت مانده و دوباره به حالت معمول برگردید.



۷. صندلی مناسب را برای نشستن انتخاب کنید، موقع نشستن و بخصوص هنگامی که استراحت میکنید قوز نکنید می توانید برای حفظ قوس کمری بالش خیلی کوچکی را در این ناحیه قرار دهید.

۸. موقع ایستادن عضلات ناحیه شکم را کمی منقبض کنید تا محکم کردن این ناحیه فشار بر عضلات نگهدارنده ستون فقرات کمتر شود.

۹. اگر اضافه وزن دارید، وزنتان را کم کنید.

۱۰. کفش مناسب و راحت با پاشنه ۳ سانتی به پا کنید.

۱۱. ارتفاع مناسب میز کار و مطالعه با توجه به قد فرد بین ۷۰-۸۰ سانتی متر باشد، به طوریکه فرد مجبور نباشد به علت کوتاهی ارتفاع میز روی آن خم شود یا به علت بلندی آن دائما عضلات شانه را منقبض کند و بدن را بالا بکشد.

۱۲. برای خرید و حمل اجسام از چرخ دستی استفاده کنید.

۱۳. فعالیتهای و حرکاتی مثل قدم زدن، شنا کردن یا سایر فعالیتهایی که انجام آنها نیاز به زور زدن ندارند، برای کمردرد کاملا متناسب هستند.

۱. انجام ورزش هایی مثل شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری در کاهش ابتلا به کمر درد مفید می باشد.
۲. به جای بلند کردن اجسام سنگین، از هل دادن استفاده کنید در هنگام بلند کردن اجسام، کمر باید عمود بر زمین باشد هر چه قدر بار به بدن نزدیکتر باشد وضعیت حمل مناسبتر خواهد بود.



۳. موقع بلند کردن بچه قوانین بلند کردن اجسام را به کار ببرید.

۴. اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید، راه رفته یا به بدن خود حرکات کششی بدهید.

۵. اگر مجبورید مدت طولانی بایستید، یکی از پاها را روی یک پله یا یک چهار پایه به ارتفاع ۲۰ سانتی متر قرار دهید تا فشار کمتری به کمر وارد شود و هر ۱۰ دقیقه جای پاها را با هم عوض کنید.

۶. بهترین حالت خوابیدن، خوابیدن به پهلو در حالی است که زانوهای کمی خم بوده و یک بالش کوچک بین دو زانو قرار گیرد، اگر به پشت می خوابید لازم است یک بالش زیر زانو و یک بالش کوچک زیر گودی کمر قرار دهید.



دانشکده پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی
معاونت آموزشی بیمارستان ۲۲ بهمن

توصیه هایی برای پیشگیری از کمردرد

گروه ارتوپدی

واحد آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن

۵- خم کردن مفصل لگن :

مطابق شکل ، بر روی یک صندلی بنشینید و هر دو پای خود را بر روی زمین بگذارید ابتدا پای راست خود را تا جایی که می توانید بالا آورده و به قفسه سینه نزدیک کنید پا را برای ۵ ثانیه در آن حالت نگه داشته و بعد به طرف زمین برگردانید ، حالا این کار را با پای چپ انجام دهید.



۳- زانو به سینه : مطابق شکل ، زانوهای خود را به قفسه سینه نزدیک کرده و برای ۱۵ ثانیه با دستهایتان به آن فشار آورید ، پس زانوها را باز کرده و پاها را به آهستگی روی زمین بگذارید.



۴- چرخش تنه : مطابق شکل ،، زانو و پایین تنه را به آهستگی به یک طرف بچرخانید و مجدداً به حالت نرمال برگردانید، مجدداً این کار را به طرف مقابل تکرار کنید. این نرمش هر دفعه ۱۵ بار تکرار کرد.

