

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

بخش جراحی عمومی

موضوع کنفرانس:

ورزش و رفع کمر درد

تهیه و تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

1396

دست های زیر شانه بر روی شکم دراز بکشید. سپس دست های خود را به پایین فشار داده و آرنج های را باز کنید در حالی که کپل بر روی کف قرار دارد. برای ۱ ثانیه نگه دارید و خود را به سمت کف پایین بیاورید. ۳ الی ۵ ست ۱۰ تکرار انجام دهید. ما بین هر ست ۱ دقیقه استراحت کنید. هیچ گونه دردی در ناحیه پاها نخواهید داشت وقتی این حرکت را انجام دهید اما کمی احساس درد در ناحیه کمر طبیعی خواهد بود. این حرکت را چند بار در روز انجام دهید.



تمرین هشتم:

با پاها، کپل و شانه های مستقیم و راست بر روی یک طرف دراز بکشید. بر روی بازوی خود تکیه دهید طوری که آرنج دقیقاً زیر کتف قرار می گیرد. کپل خود را از زمین جدا کنید و بر روی بازو و قسمت خارجی مچ پا تعادل یابید. سعی کنید این حالت را ۱۵ ثانیه نگه دارید سپس به آرامی کپل خود را پایین بیاورید. حرکت را برای هر طرف تغییر و تکرار کنید. این حرکت را برای نگه داشتن تا یک دقیقه یا بیشتر تمرین کنید. این تمرین می تواند با زانو و کپل خم شده به طرف سینه آسان تر انجام شود.



۲ ست با ۱۵ تکرار انجام دهید. برای به چالش کشیدن خود دست هایتان در پشت سر محکم بگیرید و آرنج ها را به طرفین بدن بیرون نگه دارید.



تمرین ششم:

با زانوهای خمیده به پشت دراز بکشید. مچ یک پا را بر روی زانوی پای دیگر قرار دهید. کشاله ران پای پایین تر را بگیرید و به سمت سینه خود بکشید. کششی در طول کپل و احتمالاً بیرون لگن خاصره احساس خواهید کرد. کشش را ۳۰ - ۱۵ ثانیه نگه دارید. حرکت را ۳ بار بر روی هر پا انجام دهید.



تمرین هفتم:

دور روی زمین دراز بکشید برای ۵ دقیقه. اگر این حرکت بسیار آسیب زنده می باشد یک بالش زیر شکم قرار دهید. این حرکت درد ران و پشت را کاهش می دهد. زمانی که بدون بالش به مدت ۵ دقیقه دراز بکشید، می توانید حرکت ب این تمرین را ادامه دهید. بعد از دراز کشیدن بر روی شکم به مدت ۵ دقیقه، برای ۵ دقیقه دیگر بر روی آرنج ها به سمت بالا تکیه دهید. اگر بتوانید این حرکت را بدون درد بیشتر در ناحیه ران و کپل انجام دهید می توانید قسمت سوم این تمرین را انجام دهید.

مقدمه:

تمریناتی که در اینجا ارائه می شود، باعث کشش و تقویت عضلات شکم و ستون فقرات شده، از مشکلات کمر جلوگیری کرده و در رفع کمر درد موثر هستند. چرا که عضلات پشت و شکم قوی به حفظ وضعیت خوب قامت و موقعیت درست ستون فقرات کمک می کنند. اگر عضلات شما سفت می باشد، قبل از انجام تمرینات دوش یا حمام گرم بگریید. بر روی یک فرش یا حصیر تمرین کنید. لباس های شل و راحت به تن کنید و کفش نپوشید. از انجام تمریناتی که باعث ایجاد درد می شوند خودداری کنید. این تمرینات تنها یک پیشنهاد است. آنها را قبل از انجام با پزشک خود بررسی کنید. از فیزیوتراپیست یا پزشک خود بخواهید تا در توسعه یک برنامه تمرینی به شما کمک کند. از پزشک خود بپرسید چند بار در هفته نیاز به انجام تمرینات دارید.

توجه: اگر دچار عارضه فتق، دیسک یا هر مشکل

دیگری هستید قبل از انجام تمرینات با پزشک خود آن

را بررسی کنید.

تمرین اول:

پاشنه یک پا را روی یک میز با حدود ارتفاع 15 اینچ بگذارید، پای خود را راست کنید به جلو خم شوید از مفصل لگن خم شوید تا زمانی که یک کشش ملایم پشت ران احساس کنید. مطمئن شوید که شانه هایتان دچار چرخش نشود و همچنین از کمر خم نشوید. می خواهید پای خود را کشش دهید نه کمر خود را این کار را 3 بار برای هر پا انجام دهید. مدت زمان اجرا 30 - 15 ثانیه می باشد.



تمرین دوم:

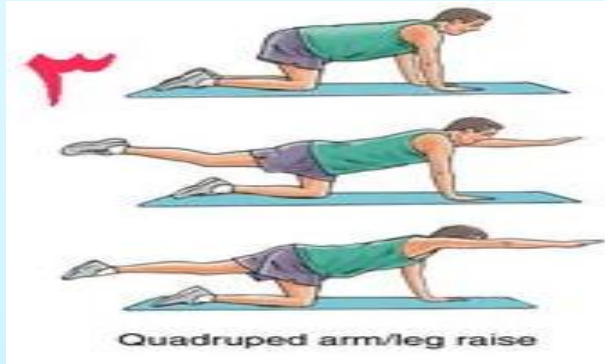
بر روی دست ها و زانوایتان بروید. اجازه دهید شکم تان خم شود. اجازه دهید کمرتان به سمت پایین خمیده شود. این موقعیت را برای 5 ثانیه نگهدارید. سپس کمر خود را قوس دهید برای 5 ثانیه نگه دارید این حرکت را 2 ست 15 تکراری انجام دهید.



تمرین سوم:

بر روی زانو و دستهایتان قرار بگیرید. عضلات شکم خود را منقبض کنید تا ستون فقرات سفت گردد. در حال حفظ این حالت یک دست و پای مخالف را دور از بدن بلند کنید. این حالت را به مدت 5 ثانیه نگهدارید.

بازو و پاهایتان را به آرامی پایین بیاورید و حرکت را در طرف مقابل انجام دهید. این حرکت را 10 بار برای هر طرف انجام دهید.



تمرین چهارم:

به پشت بر روی کف اتاق با زانوهای خم دراز بکشید در حالی که کف پاها بر روی زمین باشد. شکم خود را به داخل بکشید و کمر خود را بر روی کف فشار دهید، پشت شما وسیع تر می شود. این حالت را 15 ثانیه نگه دارید سپس آرام بگریید این حرکت را 10 - 5 بار انجام دهید.



تمرین پنجم:

با زانوهای خم و پاهای قرارداده شده روی کف اتاق به روی پشت دراز بکشید. شکم خود را منقبض کنید و عضلات شکم را منقبض کنید. با دست های کشیده به بیرون در مقابل خود، بالا تنه خود را به سمت جلو خم کنید تا شانه هایتان از کف اتاق جدا شود. این حالت را 3 ثانیه نگه دارید. نفس خود را متوقف نکنید. این به شما کمک می کند هنگام بالا آوردن شانه هایتان به بیرون نفس بکشید. به پشت بر روی کف آرام بگریید. این حرکت را 10 بار انجام دهید.