

## تمرینات اصلاحی برای درمان مشکلات کمر

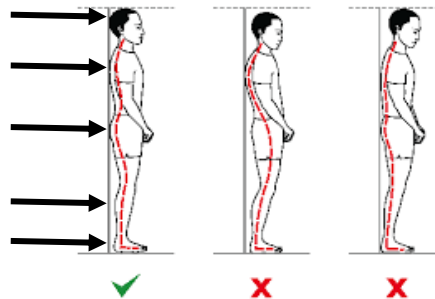
### توصیه های بسیار مهم

لطفا قبل از انجام تمرینات زیر به موارد ذکر شده جهت اصلاح الگوی نشستن و ایستادن خود بسیار دقت کنید.

درمان مشکلات کمر مستلزم رعایت همه جانبه توصیه های ذکر شده در زیر است لطفا همه موارد را بطور جدی و مستمر انجام دهید.

### روش صحیح ایستادن :

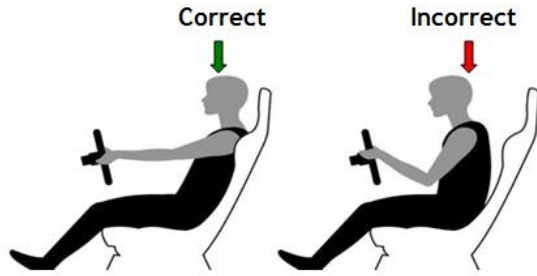
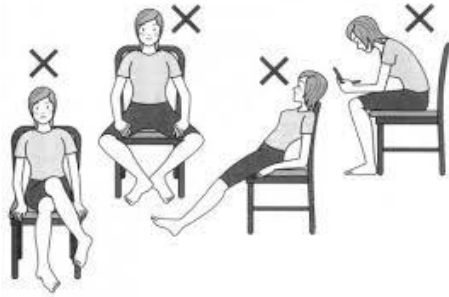
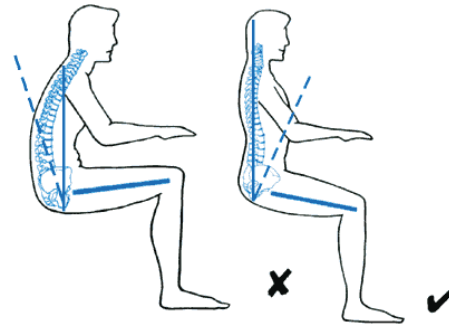
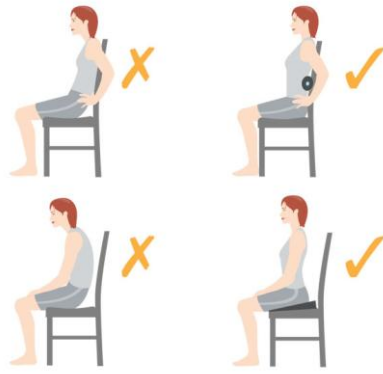
لطفا هنگام ایستادن همانند شکل ستون فقرات خود را صاف نگه دارید . کنار دیوار بایستید در حالت صحیح و طبیعی می باید ۵ نقطه بدن (سر، پشت، باسن، پشت ساق و پاشنه ) با دیوار تماس داشته باشد. در صورتی که بدن شما فرم صحیح را ندارد در طول روز چندین بار برای اصلاح وضعیت فوق کنار دیوار بایستید و موقعیت بدن خود را اصلاح کنید.



### روش صحیح نشستن :

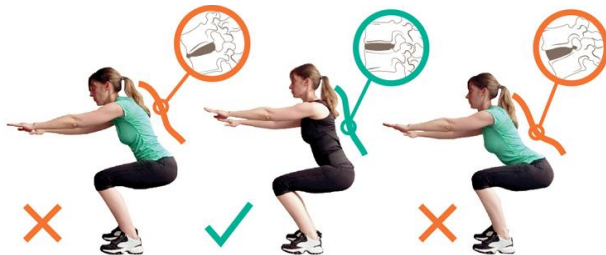
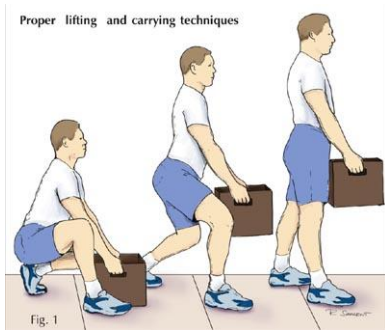
هنگام نشستن کاملا به تکیه صندلی تکیه دهید بطوری که باسن کمر و پشت با آن تماس داشته باشد و زیر زانوها به لبه صندلی بچسبید. ترجیحا بدن خود را از پشت در تماس با تکیه صندلی و از جلو در تماس با لبه میز قرار دهید. سطح میز و یا مانیتور خود را تا حدی بالا بیاورید که بتوانید بدون خم کردن گردن کار کنید.



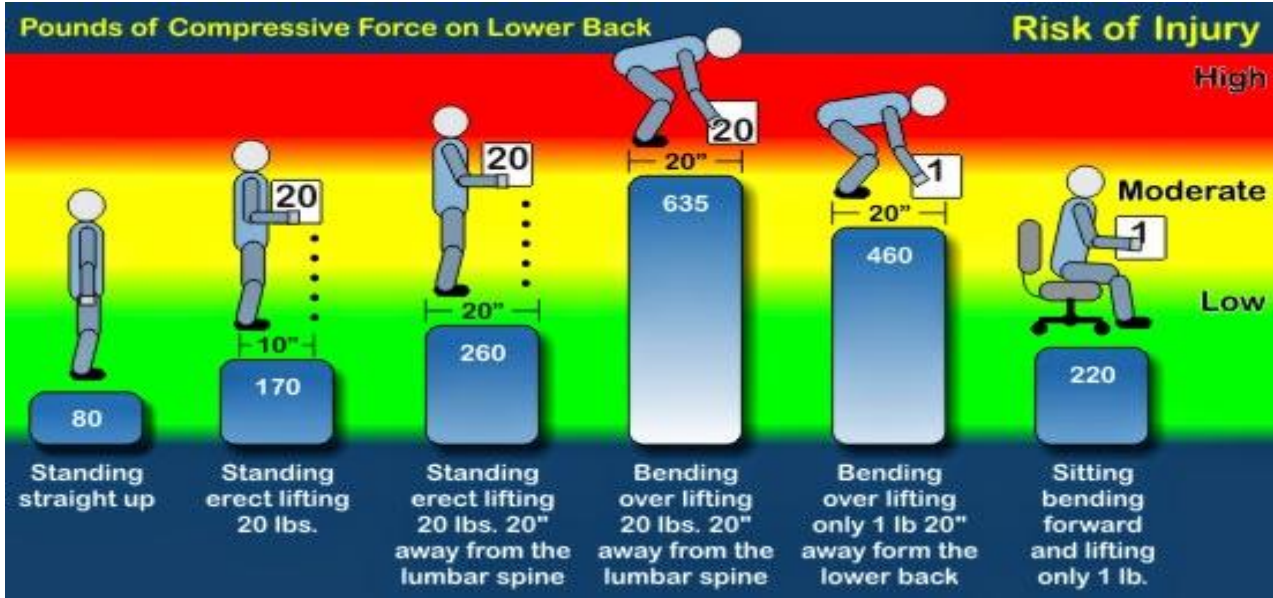


روش بلند کردن اجسام از روی زمین :

هنگام بلند کردن اجسام ابتدا بنشینید و با نزدیک کردن اجسام به بدن خود آن را بطور عمده از روی زمین بلند کنید. از خم کردن کمر برای بلند کردن اجسام بشدت پرهیز کنید.



میزان نیروی وارد شده به کمر در موقعیت های مختلف هنگام بلند کردن اجسام

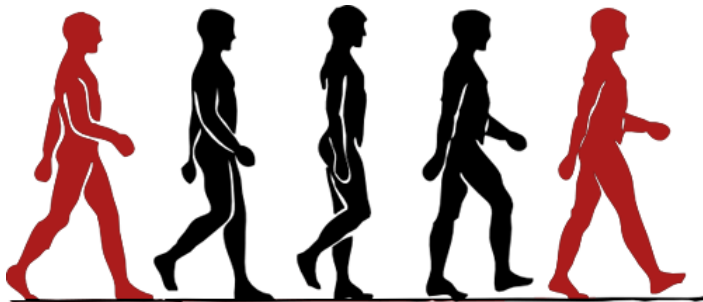


روش صحیح راه رفتن :

در هنگام راه رفتن سعی کنید موقعیت بدن خود را کاملاً صاف نگه داشته و سینه خود را بالا آورده بطوری که بتوانید کاملاً جلوی خود را ببینید. از خم کردن گردن و کمر و نگاه کردن به جلوی پا کاملاً پرهیز کنید.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



روش صحیح

روش نادرست

## تمرینات اصلاحی کمر

توجه :

لطفا حرکات زیر را با آرامش و در دو نوبت (یکبار صبح بعد از بیدار شدن و یک بار شب بعد از کار روزانه) انجام دهید. قبل از انجام حرکات توضیحات زیر هر شکل را به دقت مطالعه کنید. هر حرکت را ۴ الی ۶ بار و هر بار به مدت ۲۰ ثانیه نگه دارید. تمرینات ستاره دار ★ را بعد از ۴ هفته که از انجام تمرینات بدون ستاره گذشت شروع کنید.



تمرین ۲: به پشت روی زمین دراز بکشید و هر دو زانوی خود را داخل سینه جمع کنید. پش از ۲۰ ثانیه مکث و کمی استراحت حرکت را تکرار کنید.



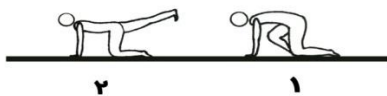
تمرین ۱: به پشت روی زمین دراز بکشید و زانوی یک پای خود را داخل سینه جمع کنید. پای مخالف را با زاویه ۴۵ درجه روی زمین قرار دهید. پش از ۲۰ ثانیه مکث حرکت را با پای مخالف تکرار کنید.



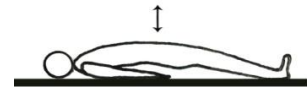
تمرین ۴: به پشت روی زمین دراز بکشید و هر دو پای خود را با زاویه ۴۵ درجه روی زمین قرار دهید. سپس با فشار روی شانه ها و کف پاها باسن خود را تا حد امکان از زمین بلند کنید. پس از ۲۰ ثانیه مکث به حالت اول برگردید.



تمرین ۳: به پشت روی زمین دراز بکشید و هر دو پای خود را با زاویه ۴۵ درجه روی زمین قرار دهید. سپس بدون بلند شدن باسن از روی زمین کمر خود را تا حد امکان به سمت بالا قوس دهید و پس از ۲۰ ثانیه مکث برعکس به زمین فشار دهید.



تمرین ۶: بصورت چهار دست و پا قرار بگیرید. سپس یکی از پاهای خود را داخل سینه جمع کنید و پس از ۲۰ ثانیه مکث آن را به سمت عقب و بالا باز کنید. پس از ۲۰ ثانیه مکث حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



★ تمرین ۵: به پشت روی زمین دراز بکشید. سپس با فشار روی شانه ها و پاشنه باسن خود را تا حد امکان از زمین بلند کنید بطوری که یک قوس کامل ایجاد شود. پس از ۲۰ ثانیه مکث به حالت اول برگردید.



تمرین ۸: به شکم روی زمین دراز بکشید و دستهای خود را در دو طرف سینه روی زمین قرار دهید. بدون جدا شدن لگن از روی زمین سعی کنید با فشار روی دستها سر و سینه را بالا بیاورید و ۲۰ ثانیه نگاه دارید.



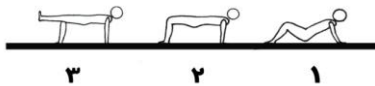
تمرین ۷: بصورت چهار دست و پا قرار بگیرید. سپس کمر خود را تا حد امکان به سمت بالا قوس دهید. پ از ۲۰ ثانیه مکث کمر را در جهت عکس به سمت پایین قوس دهید و ۲۰ ثانیه نگاه دارید.



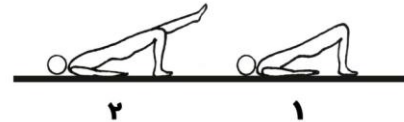
تمرین ۱۰: روی زمین به شکم دراز بکشید و دست راست و پای چپ خود بدون بلند کردن سر بالا بیاورید و ۲۰ ثانیه نگاه دارید. سپس حرکت را با دست چپ و پای راست انجام دهید.



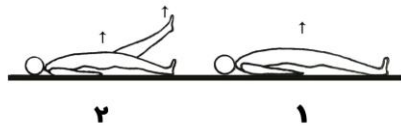
تمرین ۹: روی زمین بنشینید و دستهای خود را در جلو بدن روی زمین قرار دهید. سعی کنید در حالی که دستهای خود را به سمت جلو میکشید باسن را در عقب روی پاها نگاه دارید.



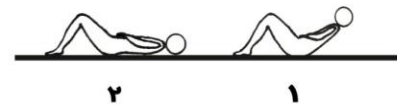
★ تمرین ۱۲: بنشینید و روی دستهای خود تکیه دهید. سپس تنه خود را تا حد امکان بالا بیاورید. پس از ثابت شدن بدن، به آرامی یک پای خود را تا موازات زمین بلند کنید. پس از ۲۰ ثانیه پای خود را عوض کنید.



★ تمرین ۱۱: به پشت دراز بکشید و پاهای را با زاویه ۴۵ درجه روی زمین قرار دهید. سپس باسن خود را تا حد امکان بالا بیاورید و پس از ثابت شدن بدن یک پای خود را تا امتداد بدن بلند کنید و ۲۰ ثانیه نگاه دارید.



★ تمرین ۱۴: به پشت روی زمین دراز بکشید. سپس با فشار روی شانه ها و پاشنه ها باسن خود را تا حد امکان از زمین بلند کنید تا یک قوس کامل ایجاد شود. سپس یک پای خود را تا حد امکان بمدت ۲۰ ثانیه بالا بیاورید.



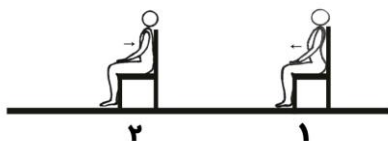
★ تمرین ۱۳: بنشینید و پاهای خود را تا زاویه ۴۵ درجه خم کنید. تنه خود را با پشت صاف به آرامی کمی از روی زمین بلند کنید و پس از ۲۰ ثانیه به حالت اول برگردید.



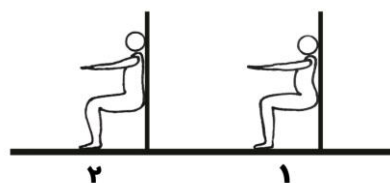
★ تمرین ۱۶: روی زمین دراز بکشید. سپس با تکیه روی آرنجها و پنجه پاها تنه را از روی زمین بلند کنید. پس از ثابت شدن بدن یک پا را تا حد امکان بلند کنید و ۲۰ ثانیه نگه دارید.



★ تمرین ۱۵: کنار میز بایستید سپس تنه خود را روی میز قرار دهید. با استفاده از دستهای خود را روی میز ثابت کنید و یک پای را تا حد امکان از عقب بالا بیاورید. پس از ۲۰ ثانیه مکث حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



تمرین ۱۸: روی صندلی بصورت کاملا صاف بنشینید. سپس کمر خود را بمدت ۲۰ ثانیه به سمت جلو قوس دهید. پس از ۲۰ ثانیه مکث کمر را در جهت عکس به تکیه صندلی فشار دهید..



★ تمرین ۱۷: به فاصله نیم متری کنار دیوار بایستید. سپس زانوها را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید و کمر خود را بمدت ۲۰ ثانیه به سمت جلو قوس دهید. پس از ۲۰ ثانیه مکث کمر را در جهت عکس به دیوار فشار دهید.



تهیه: دکتر مرتضی بهرامی نژاد

Email: [dr.bahrami@gmail.com](mailto:dr.bahrami@gmail.com)

[www.drbahrami.ir](http://www.drbahrami.ir)