

<http://drakbarian.com>

کمر درد به عنوان یکی از شایع ترین بیماری هایی است که بشر همواره با آن مواجه بوده است .

در واقع هیچ انسانی نیست که حداقل یک بار در طول عمر خود کمر درد نگرفته باشد بنابراین کمر درد یک امر عادی در زندگی انسانها است و آنچه روشن است این که پیشگیری بسیار آسان تر از درمان می باشد. نکته مهم اینکه ۹۵٪ بیماران کمر درد بدون درمان و با رعایت مسائل بهداشتی بهبود می یابند.

امروزه یکی از مهمترین روش های درمانی ارائه خدمات آموزشی شامل آگاه ساختن افراد از ساختمان و حریات صحیح ستون فقرات و عوامل به وجود آورنده درد کمر، آموزش های کلی و مراقبت های فردی و توصیه های ایمنی در بروز یا کنترل درد کمر می باشد.

در واقع شایع ترین علت کمر درد کمر درد های دیسکی هستند و یک پزشک باید ابتدا با شرح حال و در صورت نیاز تصویربرداری این علل کمردرد را رد کند و در صورتی که کمر درد از نوع دیسکی باشد رعایت دستورات عمل های این مقاله بسیار کاربردی است (Back school مدرسه کمر) در زمینه پیشگیری و درمان کمردرد با توجه به مراحل و تنوع اجرا آن در این زمینه یکی از موثرترین روش های آموزشی درمانی می باشد.

ساختمان ستون فقرات

ستون فقرات محور اصلی بدن را تشکیل میدهد.

استخوان های مهره به نحوی روی هم قرار گرفته اند که در عقب کانالی را تشکیل میدهند که محل عبور نخاع

می باشد. استخوان های مهره توسط بالشتکهای نرمی از جنس بافت همبند و غضروف از یکدیگر جدا شده اند که به آنها دیسک بین مهره ای می گویند

<http://drakbarian.com>

علاوه بر اجزاء ذکر شده رباطها و عضلات نیز ستون فقرات را در برمی گیرند و استحکام لازم را ایجاد می نمایند.

ستون مهره از چهار قوس دو برآمدگی و دو فرورفتگی تشکیل شده است. هنگامی که از پهلو به ستون فقرات نگاه می کنیم در ناحیه کمری و گردنی فرو رفتگی و در ناحیه پشتی و خاجی برآمدگی دیده می شود. وجود این قوس ها موجب می شود که ستون فقرات ضربه گیر و انعطاف پذیر باشد.

و نکته مهم این است که : زمانی سلامت ستون فقرات برقرار است که قوس های ستون فقرات به اندازه طبیعی باشد و تعادل آنها، حفظ شود.

علل شایع کمر درد

از آنجا که ستون فقرات کمری، بیشترین مقدار فشار را متحمل می شود و از تحرک بیشتری نیز برخوردار است، بیشتر از سایر قسمت های ستون فقرات در معرض ابتلاء به ضایعه قرار دارد. اکثر آسیب های ستون مهره ها در نتیجه تصادفات و حوادث نمی باشد بلکه نتیجه تکرار حرکات و حالت های نادرستی است که پس از ماهها و سالها به تدریج نمایان می شوند.

علت شایع درد کمر، پارگی دیسک بین مهره ای و بیرون زدگی هسته مرکزی آن و فشار روی اجزاء مجاور می باشد. پارگی و فتق دیسک به دلایل مختلف مانند بالابودن سن، بلند کردن اشیاء سنگین، نشستن به نحو غلط و ایجاد می شود.

از دیگر علل پارگی دیسک، می توان به ضعف و ناتوانی عضلات ستون فقرات کمری، عادت های نادرست شغلی، عدم انعطاف پذیری کامل بدن، عدم فعالیت های منظم ورزشی، افزایش وزن، استرس و اضطراب، عدم رعایت و حفظ اصول بهداشت ستون فقرات و کشیدن سیگار اشاره نمود.

<http://drakbarian.com>

وضعیت صحیح نشستن

امروزه، بسیاری از کارها به حالت نشسته و بر روی صندلی انجام میشود مانند کار با کامپیوتر، کارهای اداری، بانک و ... انتخاب صندلی مناسب، آسایش فرد را تامین می کند و در نتیجه کار آیی او بیشتر می شود.

هنگام نشستن همیشه از یک صندلی با تکیه گاه مناسب و با دسته مناسب استفاده نمائید. ارتفاع دسته صندلی باید متناسب با اندازه استخوان بازو باشد به نحوی که پس از قراردادن ساعد بر روی دسته صندلی، شانه ها بالاتر یا پایینتر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.

CORRECT SITTING POSTURE



در صورت امکان

چهار پایه ای زیر

پاها قرار دهید و

هیچگاه به مدت

طولانی در

وضعیت نشسته

قرار نگیرید.

هنگام کار کردن،

از میز کار خود

خیلی فاصله

نگیرید، خود را روی میز رها نکنید. و از صندلی هایی که پشتی برای تکیه دادن ندارند، استفاده نکنید.

<http://drakbarian.com>

وضعیت صحیح ایستادن

هدف اصلی در وضعیت ایستادن، حفظ تعادل ستون فقرات است. هنگام ایستادن حتما چهار پایه ای زیر یک پا قرار داده و بعد از پانزده دقیقه، پای مقابل را روی چهار پایه قرار دهید.

Good Posture



وضعیت های نادرست ایستادن

- ایستادن در یک وضعیت به مدت طولانی
- ایستادن در حالتی که زانوها کاملا صاف است و شکم به جلو آمده و در نتیجه قوس کمری زیاد می شود.

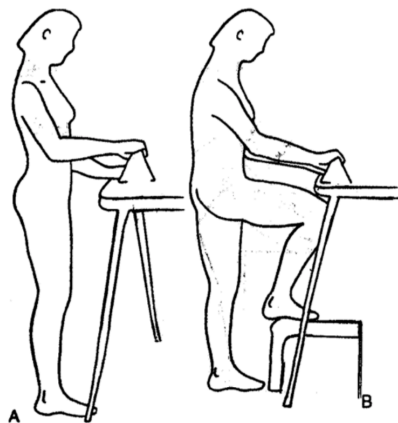
Poor Posture



- ایستادن با کفش پاشنه بلند یا بدون پاشنه به مدت طولانی
- ایستادن در حالتی که مجبور شوید از کمر، به سمت جلو خم شوید.

وضعیت های درست ایستادن

- برای انجام کارهای دقیق از سطح شیب دار با اندکی بلندی استفاده کنید (مانند میز نقشه کشی). و در انجام کارهای طولانی مانند ایستادن در آشپزخانه، اطوکردن و ... استفاده از یک چهار پایه توصیه می شود که بایستی یک پا را روی چهارپایه قرار دهید.
- سطح کار را آنقدر بلند کنید که احساس راحتی کنید.



. هرچند وقت وضعیت خود را تغییر دهید مثلا در حالت نشسته قرار گیرید.

بلند کردن اجسام از روی زمین و حمل آن

آنچه هنگام بلند کردن جسم اهمیت دارد، وزن آن نمی باشد بلکه چگونگی و روش بلند کردن جسم است.

روش های کلی جهت بلند کردن اجسام:

• سر را راست نگاه دارید و قوس طبیعی کمر را حفظ کنید زیرا به این ترتیب نه تنها قدرت شما افزایش می یابد بلکه وزن جسم به طور مساوی بین ستون فقرات، تقسیم می شود.

• در نزدیکی جسم بدون خم کردن تنه بایستید،



گاهی اوقات می توان یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار داد تا بیشتر به جسم نزدیک شوید، این روش جهت بلند کردن اجسام سنگین و پرحجم، بسیار مناسب است زیرا سطح اتکاء زیاد شد و تعادل بیشتری برقرار می شود.

• فاصله جسم با بدن بسیار اهمیت دارد، اگر این فاصله زیاد باشد، ده برابر وزن جسم، فشار به ستون فقرات کمر، اعمال می شود.

• هرگز جسم را به طور ناگهانی بلند نکنید.

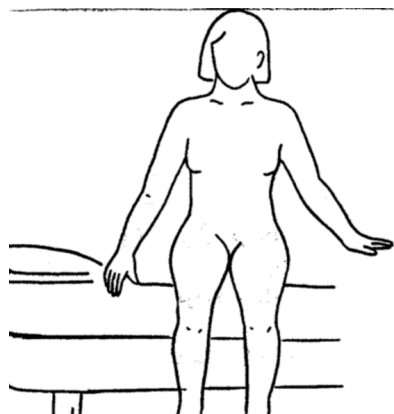
• هرگز هنگام بلند کردن جسم، گردن و کمر خود را خم نکنید.

• هنگام برداشتن جسم میبایست با زانوهای خم شده، نشسته و جسم را از روی زمین بلند کنید به طوری که کمر و ستون فقرات صاف باشد.

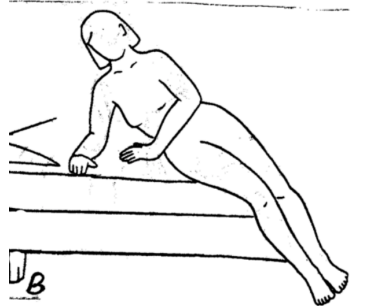
• جابه جا کردن بار، در حالی که پاها، ثابت است و تنه چرخش دارد، ممنوع می باشد.

وضعیت صحیح خوابیدن

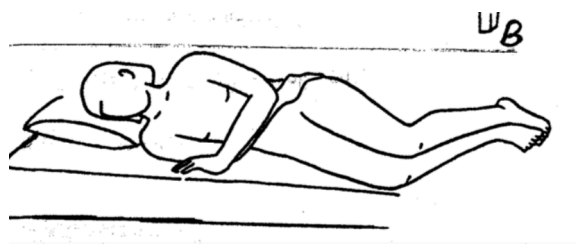
نحوه خوابیدن می بایست طاقباز و یا به پهلو باشد. در هنگام به پهلو خوابیدن هردو پا را به داخل شکم جمع نمایید.



هیچگاه به صورت دمر نخوابید. خوابیدن روی تشک بسیار نرم که کمر در آن فرو می رود و تحت فشار قرار می گیرد، ممنوع است. بهتر است از تشک هایی که سفت است استفاده نمایید.



هنگام خوابیدن، هر چند وقت، وضعیت خود را تغییر دهید. هنگام خروج از بستر، یکباره از حالت خوابیده به وضعیت نشسته در نیاید، بلکه به یک سمت بچرخید و بعد بنشینید.



هنگام خوابیدن، مراحل شکل روبرو را طی کنید، یعنی ابتدا از حالت نشسته به پهلو در آمده و بعد بخوابید و بالعکس.

راه رفتن

هنگام راه رفتن از کفش مناسب با پاشنه ۳ سانتی متری استفاده کنید. راه رفتن بر روی سطح شیب دار را به تاخیر اندازید.

<http://drakbarian.com>

وزن بدن

کنترل وزن بدن و تنظیم آن توسط رژیم غذایی مناسب در درمان کمردرد و جلوگیری از آن بسیار مهم می باشد، لذا بیماران مبتلا به کمر درد باید همیشه از وزن مناسب برخوردار باشند.

مصرف خوراک های پرکالری، مصرف زیاد قند، چربی و نمک موجب افزایش وزن بدن، فرسایش مفاصل و بر هم خوردن تعادل ستون فقرات می شود.

استراحت و آرامش

استراحت و فعالیت کمتر می تواند به ترمیم بافت های صدمه دیده کمک کند. این استراحت به معنای بی حرکتی نیست بلکه فقط دوری از فعالیت های تشدید کننده درد می باشد.

طبق آخرین تحقیقات علمی، یکی از علل کمر درد استعمال دخانیات می باشد.

فعالیت های ورزشی

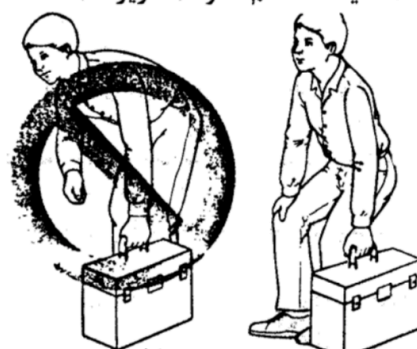
ورزش های مختلفی برای بیماران مبتلا به کمر درد وجود دارد، گاهی اوقات تمرینات ساده می تواند مشکل گشا باشد. اما به عنوان یک قانون کلی هر نوع فعالیت ورزشی که باعث سفت شدن عضلات شکم و کم شدن قوس کمر گردد، مفید می باشد. لذا شنا، پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه سواری و تنیس از جمله فعالیت هایی هستند که انجام آنها در زمان مناسب در تقویت عضلات بسیار مناسب است.

<http://drakbarian.com>

افرادی که ورزش نمی کنند و وضعیت جسمی متناسبی ندارند، و بیشتر از افرادی که عادت به انجام ورزش به طور مرتب دارند، در معرض دردها و مشکلات ستون فقرات هستند.

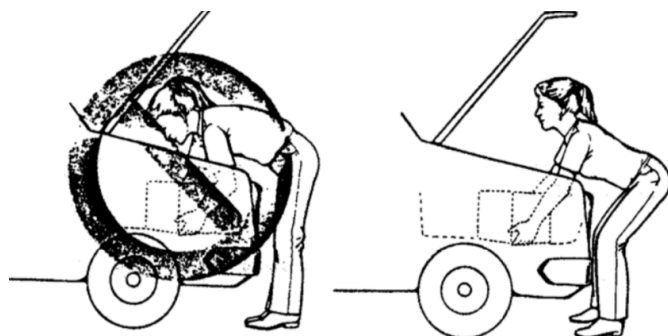
کارهای متفرقه

- زمانی که می خواهید جسمی را از صندوق عقب ماشین بیرون بیاورید، کمی زانوها را خم نموده و گودی کمر را در حالت طبیعی حفظ نمایید.
- برای بلند کردن کیف یا چمدان از زمین، دقت کنید،



تنه خم نشود.

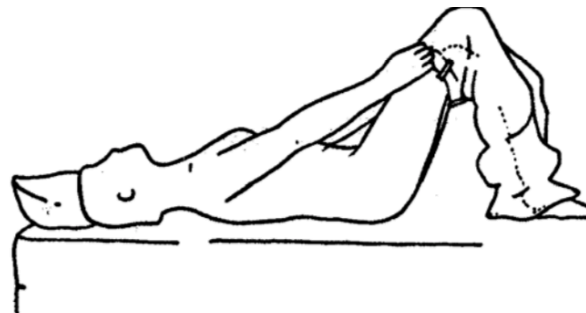
- جهت حمل چمدان یا کیف سنگین، با تبدیل نمودن آن به دو چمدان، تعادل و هماهنگی لازم جهت ستون فقرات را تامین نمایید.



. جهت قراردادن لباسها در ماشین لباس شویی، مانند شکل مقابل عمل نمایید.

<http://drakbarian.com>

جهت پوشیدن لباس یا جوراب از روش های مقابل استفاده
نمائید.



• جهت مسواک زدن مانند شکل روبرو، عمل
نمائید.

• هنگام رانندگی، توصیه های ذکر شده در مورد وضعیت صحیح
نشستن و صندلی مناسب را رعایت نمائید



تمرینات و حرکات در مانی جهت بیماران مبتلا به کمر درد

انواع تمرینات :

- . تمرینات هوازی (ایروبیک)
 - . تمرینات انعطاف پذیری یا کششی .
 - . تمرینات تقویتی
 - . تمرینات آرامش دهنده یا تنش زدا.
- از بین تمرینات بالا، حرکات نوع دوم و سوم یعنی تمرینات انعطاف پذیری و تقویتی از اهمیت بسزایی برخوردار می باشند، این تمرینات را بایستی به طور مرتب و منظم طبق برنامه ای که در صفحات بعدی ذکر خواهد شد انجام دهید.

تمرینات هوازی

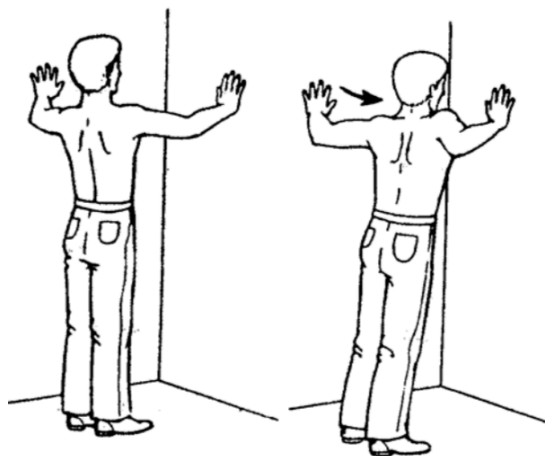
تمرینات هوازی، سبب افزایش فعالیت قلب و ریه شده، آمادگی یا تحمل قلبی عروقی را بیشتر می کند. فعالیت های منظم، تکراری، پویا (دینامیک) مثل دویدن، دوچرخه سواری، شنا، راه رفتن و پیاده روی تند که حدود ۳۰ دقیقه طول بکشد تمرینات هوازی محسوب می شود. .

مطالعات نشان میدهد افرادی که قلب و عروق سالمی دارند کمتر دچار دردهای ستون فقرات میشوند.

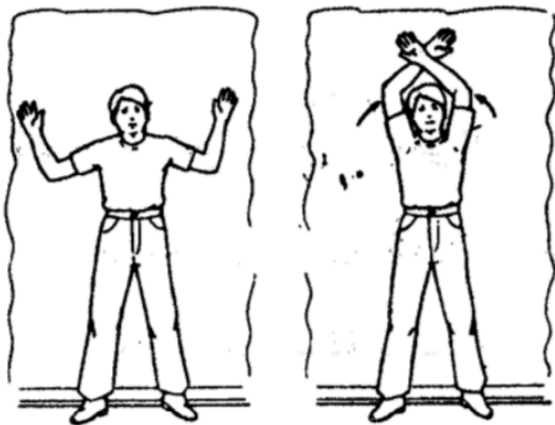
داشتن یک برنامه تمرینی منظم و مناسب به شما کمک می کند تا زندگی سالم و به دور از دردهای ستون فقرات داشته باشید.

تمرینات کششی و انعطاف پذیری

از علل درد کمر، سفتی عضله و فقدان انعطاف پذیری بدن است، در مواقعی که عضله یا مفصل خشک و سفت است، در محدوده دامنه حرکتی، درد احساس میشود. تمرینات انعطاف پذیری را انجام دهید. در صورتی که هنگام انجام بعضی تمرینات، احساس سفتی می کنید یعنی انجام تمرین برای آن قسمت مفید است و شما بایستی این تمرینات را در برنامه آموزشی خود به طور منظم، جای دهید. این تمرینات را روزی ۳ بار هر بار به تعداد ۵ حرکت انجام دهید.



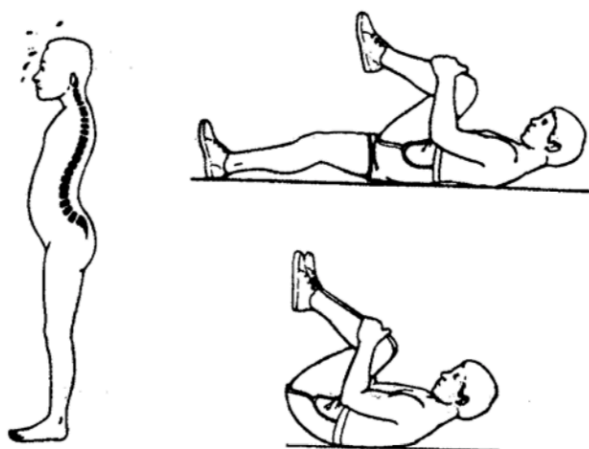
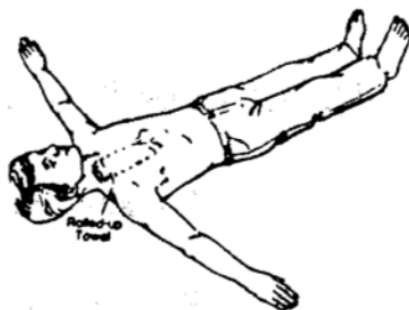
حرکت اول: پشت به دیوار بایستید دست هایتان را باز کنید، طوری که پشت دستهایتان رو به دیوار باشد، سپس دستها را بالای سر خود ببرید. قسمت بالای بازوها و بدن خود را هنگام تمرین در تماس با دیوار قرار دهید. بعد از ۱۰ شماره به حالت اول برگردید این حرکت را ۵ بار انجام دهید



حرکت دوم: این تمرین عضلات و رباطهای شانه و قفسه سینه را کشش میدهد، این کشش باید حداقل ۱۵ الی ۲۰ ثانیه انجام شود. این تمرین را در وضعیتهای دیگر دست یعنی بالا، در سطح شانه وسط و پایین تکرار کنید تا زمانی که احساس نمائید، انعطاف پذیری لازم را به دست آورده اید. این حرکت را ۵ بار انجام دهید

<http://drakbarian.com>

حرکت سوم: طاقباز بخوابید و یک حوله لوله شده را مطابق شکل بین کتف ها قرار دهید. این کشش را به مدت ۳ دقیقه انجام دهید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید.



حرکت چهارم: چنانچه گودی کمر شما زیاد است و زمانی که به جلو خم میشوید کمرتان سفت است، تمرین مقابل با کشش عضلات کمر به شما کمک می کند. برای انجام این تمرین، یک زانو را خم کرده و آنرا تا حد امکان به قفسه سینه خود نزدیک کنید و سپس به مدت ۱۰ الی ۱۵ ثانیه آنرا داخل شکم نگهدارید و سپس این کار را با زانوی دیگر انجام دهید. برای هر اندام تحتانی ۵ حرکت انجام دهید. بعد از مدتی (۱۵ روز) این تمرین را با هر دو زانو انجام دهید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار کنید

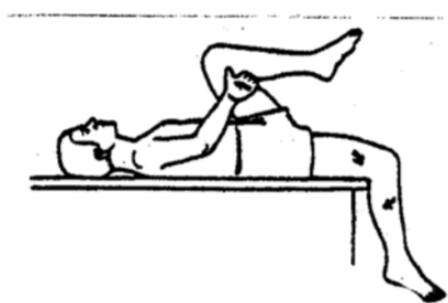


حرکت پنجم: اگر گودی کمر شما از بین رفته است و هنگام خم شدن به سمت عقب احساس سفتی می کنید، این تمرین به افزایش انعطاف پذیری کمر شما کمک می کند، این تمرین به خصوص برای افرادی مفید است که عادت دارند به

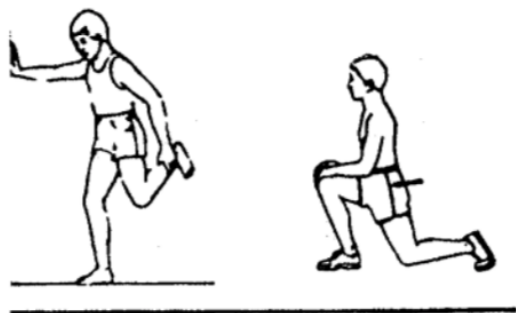
<http://drakbarian.com>

حالت خمیده به جلو بایستند یا بنشینند و یا حرکات خم شدن به جلو و یا بلند کردن جسم را به کرات انجام میدهند. در حالت ایستاده، کمر خود را ۲۰ درجه، به سمت عقب خم کنید. ۱۰ ثانیه نگاه دارید و بعد به حالت اول برگردید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار نمایید.

• توجه این تمرین برای افرادی که گودی کمر آنها زیاد است مضر است.

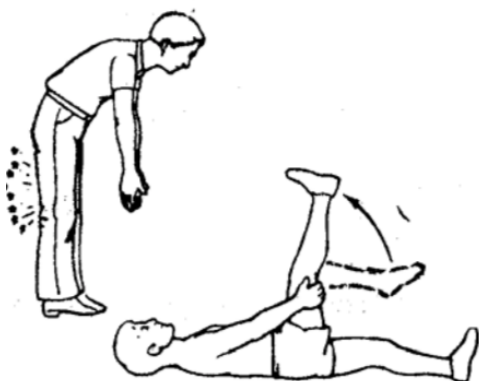


حرکت ششم: مطابق شکل روی تخت به صورت طاقباز دراز بکشید یک پا را به کمک دست به داخل شکم بکشید، سعی نمائید پای مقابل از روی تخت بلند نشود. ۱۰ ثانیه نگاه دارید و بعد به حالت اول برگردید. این تمرین را ۵ بار تکرار نمایید.



حرکت هفتم: مانند تصویر روبرو، جلو دیوار بایستید، یک دست را روی دیوار تکیه دهید و با دست مقابل، پای خود را از ناحیه زانو خم نمائید و به سمت بالا بکشید ، ۱۰ ثانیه نگاه دارید این حرکت باعث کشش عضله روی ران می شود.

جهت پای مقابل نیز انجام شود. این تمرین را ۵ بار تکرار نمایید.



حرکت هشتم: مانند تصویر روبرو، طاقباز بخوابید، با کمک هر دو دست یک پا را به سمت شکم بکشید و بعد از ناحیه زانو، ساق پا را صاف نمائید ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید و بعد به حالت اول برگردید

<http://drakbarian.com>

این حرکت برای کشش عضلات پشت ساق پا، بسیار مهم است. این تمرین را ۵ بار تکرار نمایید. برای پای مقابل نیز انجام شود.



حرکت نهم: مانند تصویر روبرو در حالت ایستاده، یک پا را روی میزی در جلوی خود قرار دهید و بعد از ناحیه تنه حدود ۲۰ درجه به جلو خم شوید. ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ نمایید و سپس به وضعیت اول برگردید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار نمایید.



حرکت دهم: در حالت نشسته در حالی که هر دو پا صاف هستند، از ناحیه کمر خم شده به حدی که نوک انگشتان دست را به پنجه پا برسانید. ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ نمایید و سپس به وضعیت اول برگردید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار نمایید.

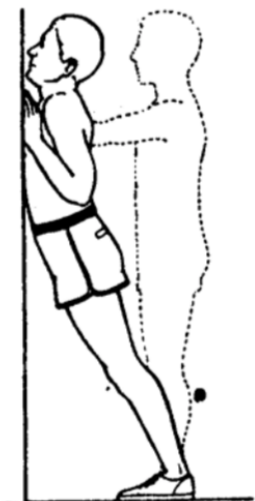


حرکت یازدهم: طاقباز بخوابید، زانوها و رانها را خم کنید طوری که رانها به داخل شکم جمع شود و سپس آنها را به یک سمت بچرخانید، ۱۰ شماره این

<http://drakbarian.com>

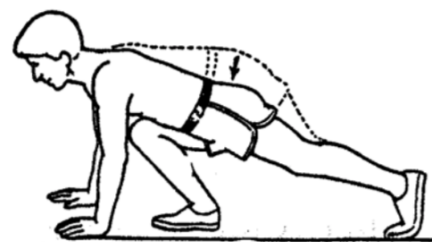
وضعیت را حفظ کنید سپس به سمت مقابل بچرخانید این تمرین ناحیه پشتی و کمری را تحت کشش قرار می‌دهید. این تمرین را برای هر طرف ۵ بار تکرار نمایید

حرکت دوازدهم: این تمرین برای افرادی که عضلات، پشت ساق آنها سفت هستند مفید است. روبروی دیوار بایستید به طوری که فاصله اتان از دیوار به اندازه یک دست کشیده باشد و سپس تنه خود را به جلو تکیه دهید بدون آنکه پاشنه ها از زمین بلند شود. ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ نمایید و سپس به وضعیت اول برگردید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار نمایید.



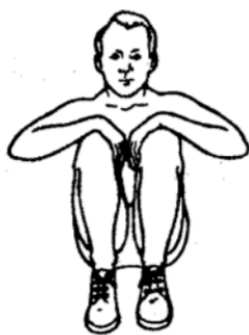
حرکت سیزدهم: وضعیت

استارت دو و میدانی مانند
(شکل روبرو)



حرکت

چهاردهم: این تمرین برای افرادی که دچار سفتی عضلات داخل ران هستند، مفید است. در حالت نشسته، زانوها را از یکدیگر دور کنید می‌توانید با کمک دستها نیروی اضافی برای دور کردن رانها اعمال کنید. ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ نمایید و سپس به وضعیت اول برگردید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار نمایید.



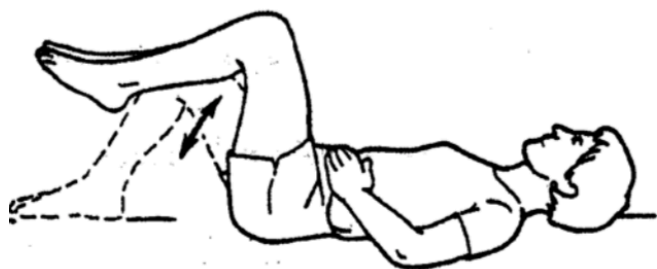
تمرینات تقویتی جهت کمر

این حرکات جهت تقویت عضلات ستون فقرات کمری بسیار مهم بوده و باید به طور مرتب و منظم ۲ بار در روز به تعداد ۱۰ حرکت تکرار شود.
نکته: در صورتیکه هنگام انجام حرکات احساس درد نمودید تعداد حرکات را کم کرده و ۵ حرکت انجام دهید.

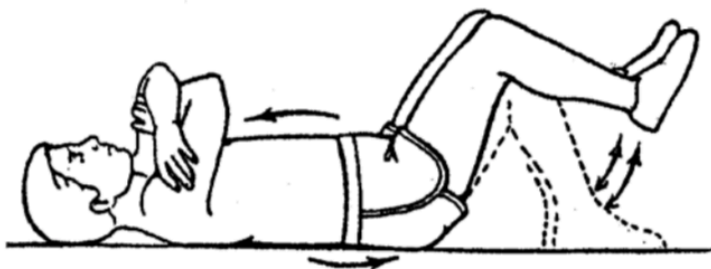


حرکت پانزدهم: به حالت طاقباز خوابیده، پاها را جمع کنید، طوری که کف پاها روی تخت باشد، سپس در این حالت کمر خود را به تخت یا زمین چسبانده و لگن را کمی بالا بیاورید، این انقباض را به مدت ۵ شماره نگاه داشته و سپس به حالت اول برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.

حرکت شانزدهم: در حالت طاقباز، پاها را از ناحیه زانو جمع کنید، طوری که کف پاها روی تخت باشد، سپس در این حالت یک پا را در شکم جمع کرده، ۵ شماره نگاه داشته و بعد به آرامی به حالت اول برگردید، این کار را برای پای مقابل نیز انجام دهید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.



<http://drakbarian.com>



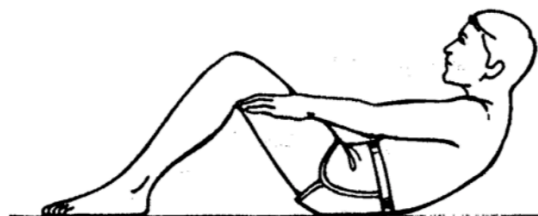
حرکت هفدهم: مانند حرکت قبل، به صورت طاقباز بخوابید، در این وضعیت به آرامی، هر دو پار را در داخل شکم جمع کنید، ۵ شماره نگاه داشته و دوباره به وضعیت اول برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.



حرکت هجدهم: در حالت طاقباز، پاها را از ناحیه زانو خم کنید به طوری که کف پاها روی تخت باشد، سپس در این حالت رانها را از ناحیه لگن تا حدی که راحت هستید باز کرده و در همین زمان عضلات شکم را سفت کرده و کمر را به سطحی که خوابیده اید بچسبانید، ۵ شماره این وضعیت را حفظ کنید و دوباره به حالت اول برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.

<http://drakbarian.com>

حرکت نوزدهم: در حالت طاقباز، طوری که زانوها خم و کف پاها روی زمین قرار دارد، به آرامی سر و گردن و کتف ها را از روی تخت بلند کرده و ۵ شماره نگاه داشته و بعد به آرامی به وضعیت اول برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.



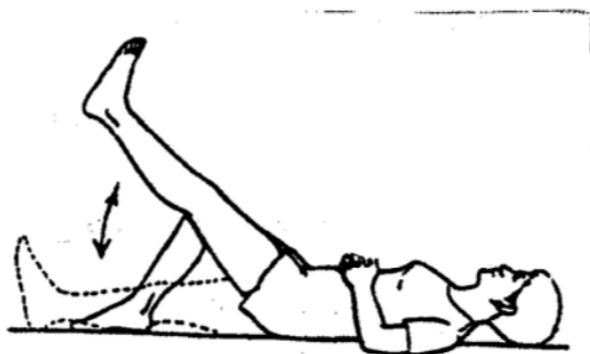
حرکت بیستم: مانند حرکت

قبل، به آرامی سر و گردن و کتف را با چرخش تنه از روی تخت بلند کنید، ۵ شماره نگاه داشته و دوباره به حالت اولیه برگردید. این حرکت را برای سمت مقابل نیز انجام دهید. این تمرین را برای هر طرف ۵ بار تکرار نمایید



حرکت بیست و یکم: در

حالت طاقبازی طوری که یک پا خم و پای دیگر صاف باشد قرار گرفته، سپس به آرامی پای صاف را حدود ۴۰ درجه از سطح افق بالا بیاورید، ۵ شماره نگاه داشته و به حالت



اول برگردید. این حرکت را برای هر اندام تحتانی ۵ بار انجام دهید



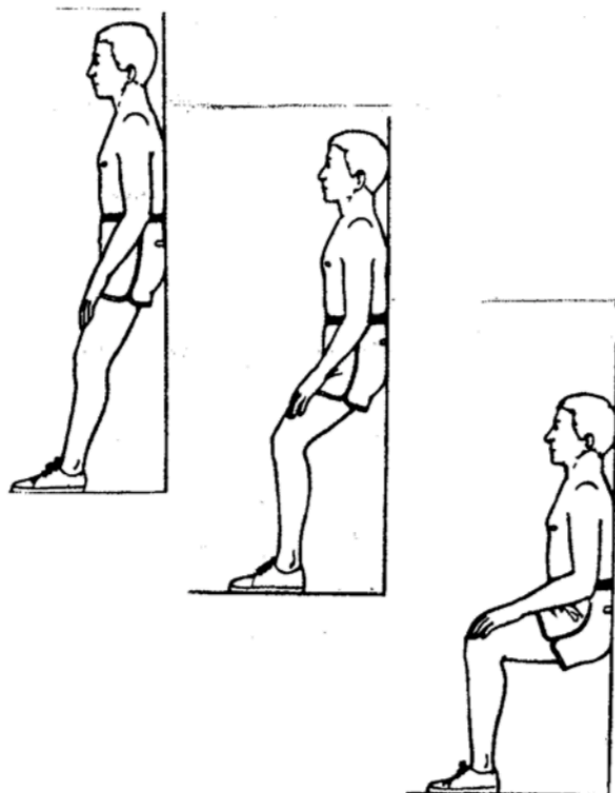
حرکت بیست و دوم : در حالت طاقباز، هر دو پا را حدود ۲۰ درجه در حالی که زانوها صاف هستند، از سطح افق، بالا بیاورید. ۵ شماره این وضعیت را حفظ نمایید و سپس به حالت اول برگردید این حرکت جهت عضلات تحتانی شکم بسیار مفید است. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.



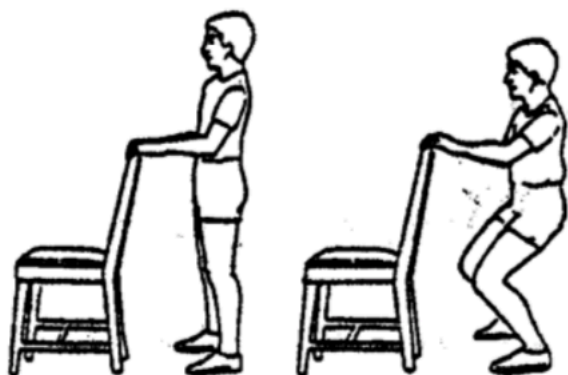
حرکت بیست و سوم: به پهلو خوابیده، یک دست را زیر سر قرار دهید، پای زیرین را در شکم جمع کرده و پای دیگر را به حالت صاف و کشیده روی آن قرار دهید و سپس پای بالایی را حدود ۲۰ درجه بالا بیاورید و بعد از ۵ شماره به حالت اول برگردید. همین کار را در سمت مقابل نیز انجام دهید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.



حرکت بیست و چهارم: برای انجام این حرکت، به پهلو لب تخت خوابیده، طوری که پای زیرین در شکم جمع و پای بالایی صاف باشد، سپس پای بالایی را به آرامی تا حدود ۲۰ درجه بالا آورده و در همان حالت به عقب برده و به پایین بیاورید. بعد از ۵ شماره به وضعیت اول برگردید. این حرکت را جهت پای مقابل نیز انجام دهید. این تمرین را ۵ بار در هر طرف انجام دهید.



حرکت بیست و پنجم: به دیوار تکیه دهید، طوری که پاها تقریباً ۵۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد، سپس با خم کردن زانوها و رانها به سمت پایین سر بخورید. این حالت را به مدت ۵ شماره نگاه دارید. سپس به حالت اول باز گردید به تدریج می توانید دامنه حرکت را تا حدی افزایش دهید که زانوها با رانها زاویه ۹۰ درجه بسازند. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.



حرکت بیست و ششم: یک صندلی را در جلوی خود قرار دهید. پاها را به اندازه عرض شانه ها، باز کنید و سپس به آرامی از ناحیه زانوها، خم شوید (حدود ۳۰ درجه) ۵ شماره این حالت را نگاه دارید به حالت اولیه برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.

تمرینات تن آرامی یا آرامش دهنده

تمرینات زیر برای افرادی که تحت تنش و فشار بوده و شغل آنها ایجاب می کند مدت زیادی در وضعیت نشسته یا ایستاده بمانند و فرصت تغییر وضعیت را ندارند مفید است. هر گاه که در عضلات خود احساس سفتی و فشار کردید تمرینات زیر را انجام دهید

۱- چشمان خود را ببندید، شانه ها را شل کنید، سپس ده نفس عمیقی با بینی بکشید و با دهان بیرون دهید.

۲- پاهای خود را از ناحیه مچ پا حرکت دایره ای بدهید ابتدا هر دو پا را با هم و سپس تک تک هر پا را ۱۰ مرتبه حرکت دهید.



۳- پاشنه ها را از روی زمین بلند

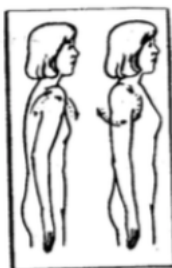
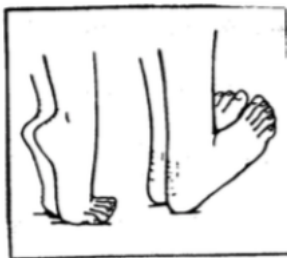
کنید و با انگشتان پای خود، به

زمین فشار وارد کنید سپس

انگشتان را بلند کنید و با پاشنه ها

به زمین فشار وارد کنید این تمرین را در هر پا ۱۰ مرتبه

تکرار کنید.

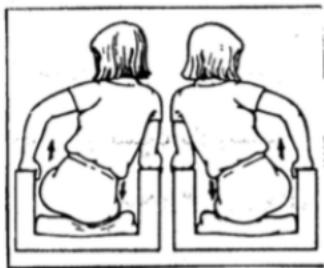


۴- در حالیکه دستها کنار تنه آویزان است ۱۰ مرتبه

شانه را به جلو دایره وار حرکت دهید و سپس ده مرتبه به

عقب حرکت دهید.

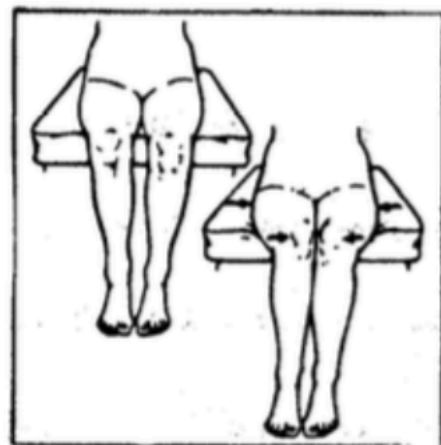
۵- اگر روی صندلی نشسته اید یک طرف باسن را از روی صندلی بلند کنید سپس به آرامی ۵ شماره بشمارید و بعد شل کنید سپس طرف دیگر باسن را بلند کنید. این کار را برای هر طرف ۱۰ مرتبه انجام دهید.



۶- در حالت نشسته کمر خود را به پشتی صندلی فشار دهید سپس کمر را از روی صندلی دور کنید بعبارت دیگر کمر را گود کنید



۷- در حالت نشسته روی صندلی رانها و زانوها را به یکدیگر فشار دهید و عضلات باسن را سفت کنید، ۵ ثانیه نگهداشته سپس شل کنید. این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



۸- دست ها را در یکدیگر قلاب کرده و آنها را پشت سر بگذارید بطوریکه آرنجها جلو باشند. سپس به آرامی سر را به دستان خود فشار دهید و ۵ ثانیه این انقباض را نگهدارید سپس شل کنید. این تمرین را هم ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



[com.drakbarian//:http](http://com.drakbarian/)



۹- به آرامی سر خود را بصورت نیمدایره بچرخانید ابتدا به یک سمت و سپس به سمت دیگر، اینکار را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

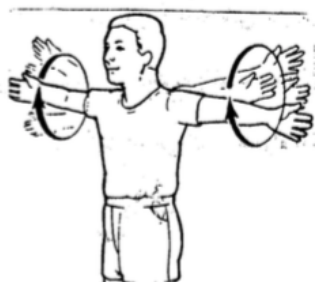
۱۰- شانه ها را بسمت بالا بکشید. این کار یک انقباض قوی در عضلات گردن و بالای پشت ایجاد می کند. انقباض را به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه نگهدارید



سپس کاملا شانه ها را شل کنید. نفس عمیق و آرام بکشید و احساس کنید که تنش از عضلات شما دور شده است. این تمرین را میتوان نشسته، ایستاده یا خوابیده، (طاقباز) انجام داد.



۱۱- دستها را در یکدیگر قلاب کرده و آنها را بالای سر ببرید بازوها را تا حد امکان سمت عقب ببرید سپس تنه را به یک طرف خم کنید و بعد شل کنید. اینکار عضلات تنه و قسمت فوقانی پشت را شل می کند. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.



۱۲- چرخش بازوها روش عالی برای شل کردن عضلات گردن و قسمت فوقانی پشت می باشد. دستها را بطرفین باز کنید و به آرامی با دستها دایره های کوچک و سپس بزرگ بزنید. این کار را یکبار در جهت عقربه های ساعت انجام دهید و یک بار هم مخالف جهت عقربه های ساعت انجام دهید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.

<http://drakbarian.com>

۱۳- در یک مکان آرام و راحت بر روی یک سطح صاف و سفت، طاقباز بخوابید اعصاب و روان خود را آرام کنید و سعی کنید هر گونه گرفتگی در عضلات بدن را از بین ببرید. یک نفس عمیق همراه با بازدم طولانی کشیده و چشمهای خود را ببندید. سپس ناحیه باسن و رانها را منقبض کرده و بمدت چند ثانیه نگهداشته و به آرامی رها کنید. این کار را ۵ مرتبه تکرار کنید تا احساس راحتی بیشتری در عضلات ایجاد شود. سپس پاشنه و پنجه های پا را به پایین کشیده به طوری که عضلات ساق پا منقبض شوند، ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ نموده و سپس به آرامی رها کنید. حال پاشنه و پنجه ها را به بالا بکشید طوری که کشیدگی در خلف ساق و گرفتگی در قدام ساق پا احساس شود. این حالت را ۱۰ ثانیه نگهدارید و سپس پاها را شل کنید. هریک از این حرکات را ۵ دفعه تکرار کرده و بین آنها نفس های عمیق به همراه بازدم طولانی بکشید تا تمام عضلات بدن شل و آزاد شوند. به دنبال انجام این روش بدن شما آماده انجام ورزش های درمانی برای کمر می باشد. انجام این روش به مدت ۱۰ دقیقه قبل از انجام ورزش ها، نه تنها بدن شما را آماده می کند بلکه انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزمره به شما می دهد. به طور کلی هر تمرینی که نیاز به انقباض عضله داشته باشد و بدنبال آن یک شل شدن خود آگاه وجود داشته باشد اثر آرامبخشی دارد. بنابراین هر گاه مجبورید در یک وضعیت نامناسب بمدت طولانی بمانید به یاد داشته باشید که باید مرتب وضعیت بدن خود را تغییر دهید. یافتن وضعیت های مختلفی که در آنها کار می کنید همراه با داشتن یک برنامه ورزشی تمرینی مناسب و تلاش خود آگاه شما، برای شل کردن عضلات به شما کمک میکند تا از تنش های عضلانی، دردها و سردردها رهائی یابید. شاید حق با شما باشد که فکر کنید پس از فارغ شدن از کار سخت روزانه و خستگی مفرط حاصله، ورزش کردن مشکل است اما شما باید بدانید که برای شما لازم است

<http://drakbarian.com>

که اوقاتی از روز را به تمرین پردازید. می توانید در بینابین ساعات کار، فرصتی را به ورزش کردن اختصاص دهید.

در واقع در برنامه تمرینی شما باید تاکید بر فعالیتی باشد که در محیط کار فاقد آن فعالیت هستید. مثلا اگر اغلب اوقات روز در وضعیت خمیده تنه هستید بایستی برنامه تمرینی شما با تاکید بر خم شدن به عقب باشد. بد نیست بدانید بسیاری از افراد که سخت کار می کنند و اصلا ورزش نمی کنند دچار سفتی و خشکی عضلات و بیماری های قلبی عروقی هستند.

سخن آخر

آسیب های ستون مهره ها، مشکلات جدیدی نیستند، هرچند زندگی ماشینی امروز این دردها را شدت بخشیده است. بسیاری از مردم فکر می کنند که درد کمر و ستون فقرات، بعد از یک حادثه و یا یک تصادف به وجود می آید، در حالی که واقعیت چنین نیست. زیرا بیشتر از آنکه حادثه و یا ضربه این دردها را تولید کند تکرار عادت و وضعیت های نادرست حرکتی مانند خم شدن یا چرخیدن به روش نادرست، سبب پیدایش دردهای ستون مهره ها می شود.

ناگفته نماند ماهها یا حتی سالها طول می کشد تا فردی در اثر حالت ها و وضعیت های نامناسب بدن و حرکات نادرست، مبتلا به دردهای ستون مهره شود، در نتیجه صدماتی که این وضعیت ها به بدن می رسانند روندی آهسته دارند و علائم آن زمانی بروز می کنند که مدتها از آغاز آن گذشته است.

خلاصه کلام این که، این دردها دیر می آیند و دیر می روند، پس به سادگی می توانیم با ترک عادات نادرست حرکتی به جای تحمل درد، زندگی راحت و خوبی داشته باشیم. از این رو آموزش و پیشگیری بسیار مفیدتر و عاقلانه تر از درمان است.

<http://drakbarian.com>

بیماری های ستون مهره ها از جمله بیماری هایی است که نقش بیمار، بسیار بیشتر از نقش درمانگر است و فرد می تواند با پیشگیری، خود را از درمان پر هزینه و وقت گیر رها کند.

بنابراین بهترین کسی که می تواند به شما کمک کند کسی نیست مگر خود شما.

<http://drakbarian.com>

REFERENCES :

- 1- REHABILITATION OF THE SPINE, JOHN.P. BUTLER, 2002
- 2-Low Back Pain: Mechanism, Diagnosis and Treatment Seventh Edition by James M Cox DC DACBR.2011
- 3- BACK TIPS , 1989