



## آموزش تمرین درمانی

• لیلا سیدی / بهزاد نیکروش

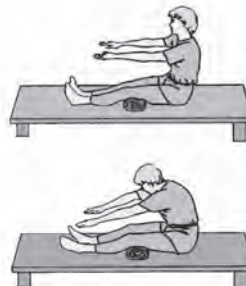
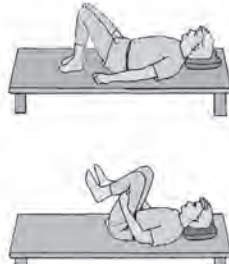


درد کمر بیش از ۹۰٪ افراد را در طول زندگی حداقل یک بار دچار می‌سازد و بیش از ۵۰٪ افراد بیش از یک مرتبه دچار آن می‌شوند. علل بسیار متفاوتی می‌توانند سبب ایجاد کمردرد شوند. تقریباً در ۸۵٪ از افراد که برای کمردرد معاینه و بررسی می‌شوند علت خاصی پیدا نمی‌شود.



کمردرد یکی از شایع‌ترین دردهای سیستم بدن است. درمان کمردرد یک اتفاق پیچیده نیست. یکی از علل مهم زمینه‌ساز کمردرد ضعف عضلات اطراف ستون مهره و شکم است. انجام نرمش‌هایی برای تقویت این عضلات اگر به درستی انجام شوند می‌توانند تا حد زیادی شدت کمردرد را کم کرده یا کاملاً بهبود دهند.

### ۴ تمرین کششی برای عضلات پشت تنه



کاملاً صاف بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. اکنون در حالی که زانوها را صاف نگه داشته‌اید، با خم کردن کمر، تا جایی به جلو خم شوید که کشش را پشت تنه خود احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

روی سطح صافی به پشت بخوابید، یک بالش زیر سر خود بگذارید، زانوها را خم کنید و کف پای‌ها را روی زمین قرار دهید. اکنون دو دست خود را زیر زانوها قلاب کنید و زانوها را به سمت سینه خود بکشید. این وضعیت نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

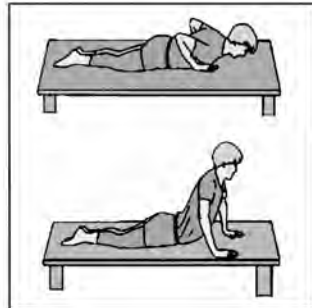
بنشینید و یک حوله لوله‌شده زیر ران‌های خود قرار دهید. اکنون با خم شدن به جلو، انگشتان دست‌ها را به انگشتان پا نزدیک کنید. در صورت اجرای صحیح تمرین، کشش را پشت خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

کاملاً صاف روی صندلی بنشینید. اکنون به سمت جلو خم شوید تا دست‌هایتان به کف زمین نزدیک شود. در صورت اجرای صحیح تمرین کشش را پشت خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

## ۸ تمرین کششی برای عضلات شکمی



بایستید و دست‌ها را روی باسن خود قرار دهید. اکنون با نیروی دست‌ها، باسن را به سمت جلو هل دهید. دقت شود که در طی تمرین زانوها باید صاف باشند. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



روی شکم بخوابید و کف دست‌های خود را زیر شانه‌ها روی تخت قرار دهید. اکنون با صاف کردن آرنج‌ها تنه خود را بلند کنید. دقت شود که کمر نباید از روی تخت بلند شود. این وضعیت را حفظ کنید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

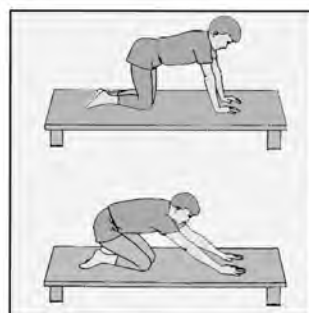


روی شکم بخوابید و چند بالش زیر سینه خود قرار دهید. این وضعیت را حفظ کنید. دوباره به طور کامل روی شکم بخوابید و تمرین را تکرار کنید.



روی شکم بخوابید و روی آرنج‌های خود تکیه کنید. این وضعیت را نگه دارید. دوباره روی شکم بخوابید و سپس تمرین را تکرار کنید.

تقویت عضلات به چند ماه زمان نیاز دارد پس عجله نکنید، صبر داشته باشید و جدی باشید. تمرین‌ها را با برنامه منظم و با پشتکار انجام دهید. مطمئن باشید کمر درد شما بعد از ۵۰-۶۰ روز به شکل محسوسی کاهش پیدا می‌کند.



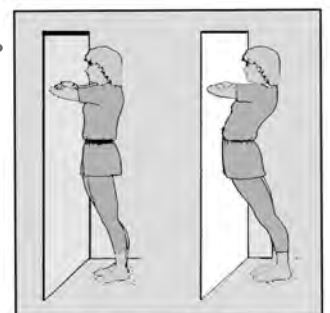
به صورت چهار دست و پا قرار بگیرید. اکنون در حالی که کف دست‌ها را روی زمین ثابت نگه داشته‌اید، باسن خود را به سمت پاشنه‌ها بیاورید تا کشش را پشت خود احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



روی یک صندلی بنشینید. دست‌هایتان را روی زانوهایتان قرار دهید. سر را به سمت زانوها بیاورید و قسمت فوقانی تنه را به عقب بدهید. اکنون بدون آنکه دست‌ها از زانوها جدا شود، کاملاً صاف بنشینید و به آرامی سر را کمی به عقب خم کنید. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید.



روی شکم بخوابید و با دست‌های خود مچ پاهایتان را از پشت بگیرید. اکنون مچ پا را به سمت سر خود بکشید تا کشش را در جلو سینه و شکم احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



بایستید. دست‌ها را روی هم بگذارید و ساعدهایتان را روی دیوار قرار دهید. اکنون کمر خود را به عقب خم کنید تا اینکه شکمتان به دیوار برسد. در صورت اجرای صحیح تمرین، کشش را در جلوی شکم و سینه خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید. سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.