

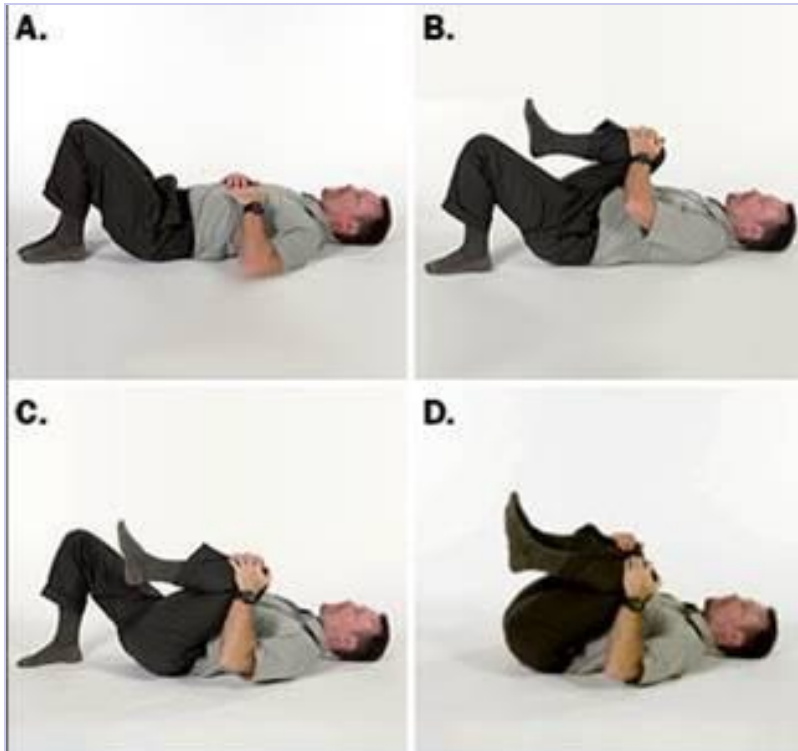
تمریناتی برای پیشگیری از درد پایین کمر



- شما می‌توانید با انجام تمرینات ورزشی و تقویت عضلات، از بروز دردهای ناحیه پشت و کمر پیشگیری کنید و یا در صورت کمر درد از شدت آن بکاهید. اما همواره به خاطر داشته باشید که قبل از شروع انجام هرگونه تمرین ورزشی خصوصاً در صورت وجود یک صدمه قبلی یا مشکلاتی مانند پوکی استخوان با پزشک و فیزیوتراپ خود مشورت نمایید.

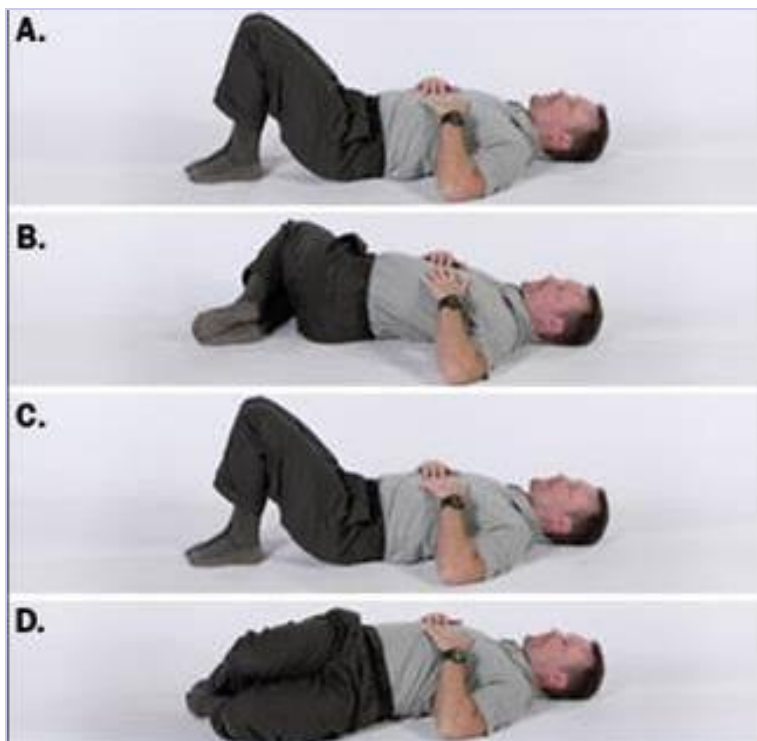
- هر یک از تمرینات زیر را 3 تا 4 بار تکرار نمایید. سپس می‌توانید تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید بر تعداد آن‌ها بیفزائید. هرگز انجام تمرینی که باعث بروز درد در شما می‌شود را ادامه ندهید.

کشش زانو به طرف سینه



- به پشت دراز بکشید. زانوها را خم نموده و کف پاها را روی زمین قرار دهید.
- با استفاده از دو دست یک زانوی خود را بالا کشیده و به سینه‌تان فشار داده و به مدت 15 تا 30 ثانیه نگه دارید.
- این تمرین باعث می شود برخی عضلات پشت و لگن شما کشیده شود.
- به حالت اول برگردید و با پای مخالف مجدداً تکرار نمایید.

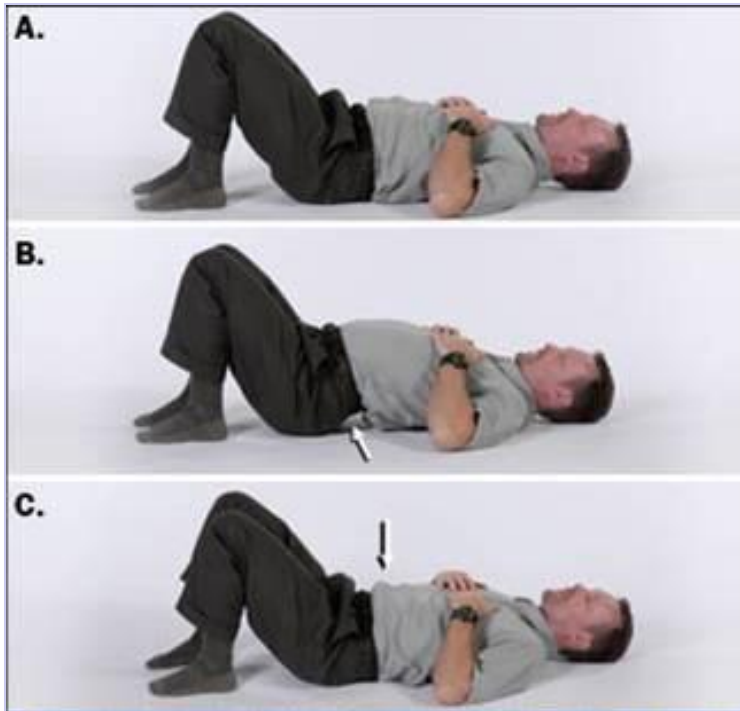
کشش دورانی پایین کمر



- در حالیکه شانه‌ها یتان محکم روی زمین قرار دارد ، زانوهایی خمیده‌تان را به یک طرف بچرخانید و به مدت 10 ثانیه نگه دارید.

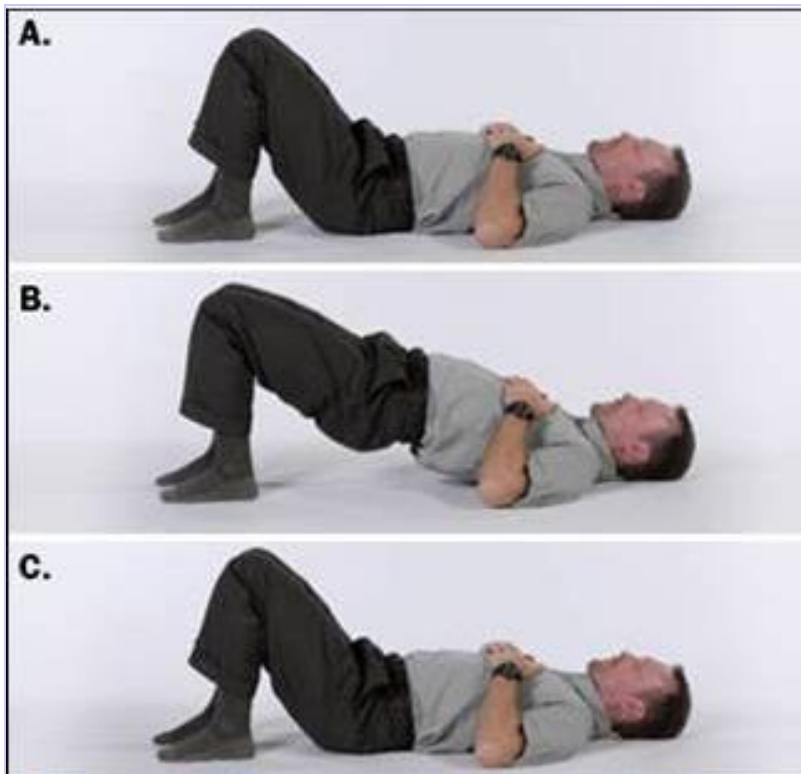
- سپس زانوها را به طرف مخالف بچرخانید و 10 ثانیه نگه دارید.

انعطاف پذيري پايين کمر



- به پشت بخوابيد. زانوها را خم نموده و کف پاها را روي زمين قرار دهيد.
- کمر خود را قوس داده و 5 ثانيه نگه داريد.
- بعد از يك استراحت کوتاه دوباره تکرار نماييد.

وضعیت پل



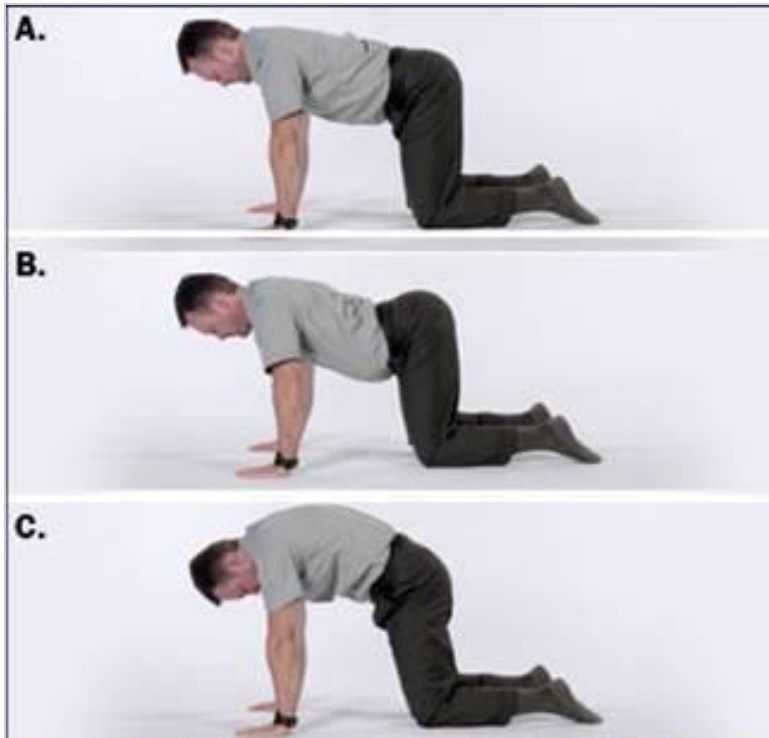
- به پشت بخوابید. زانوها را خم نموده و کف پا را روی زمین قرار دهید.

- شانه‌ها و سر کاملاً روی زمین قرار گیرد. عضلات شکم را محکم کنید. لگن را به طرف بالا کشیده و در یک خط مستقیم با زانوها و شانه‌ها نگه دارید.

- سعی کنید به مدت سه تنفس عمیق در این وضعیت باقی بمانید.

- به وضعیت اول بگردید و دوباره تکرار کنید. این تمرین موجب تقویت عضلات ران، لگن و ماهیچه‌های مرکزی می‌شود.

کشش گربه



- روی دستها و زانوها قرار گرفته و به آرامی شکم و پشتتان را به طرف پایین بیاورید.

- سپس به آرامی کمرتان را قوس دهید.
- حال عضلات شکم و پشت را به طرف بالا بکشید. تمرین را دوباره تکرار کنید.

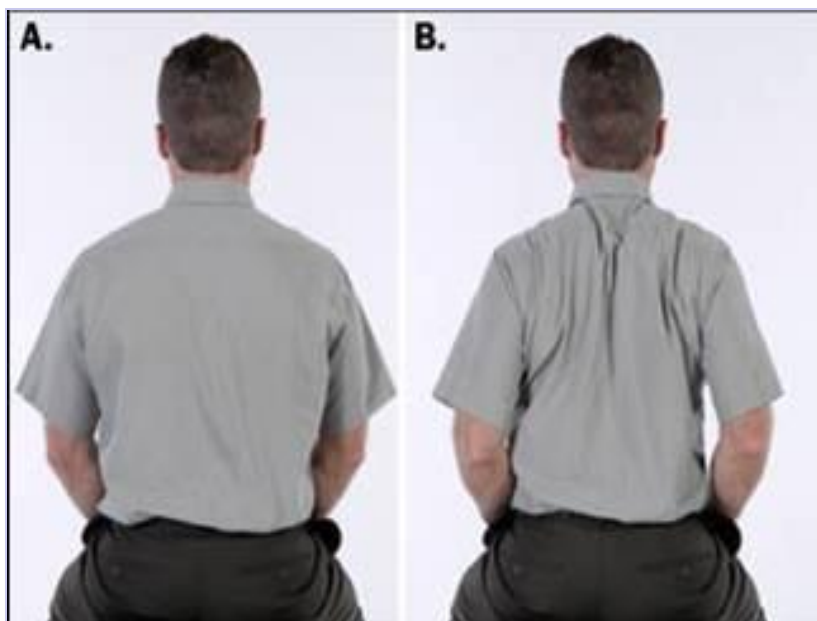
- این تمرین برای افزایش قابلیت انعطاف پذیری پایین کمر مناسب است.

کشش چرخشی پایین کمر در حالت نشسته



- در حالیکه روی یک صندلی بدون دسته نشسته آید پای راست را روی پای چپ قرار دهید.
- با آرنج چپ به قسمت خارجی زانوی راست فشار بیاورید و عضلات قسمت میانی پشت را همراه با کشش، بچرخانید.
- این تمرین را برای طرف مقابل نیز انجام دهید. این عمل به کشش برخی عضلات باسن، عضلات عمقی لگن و عضلات پائین کمر کمک می کند.

فشردن استخوان کتف



- به طور قائم بر روی صندلی بدون دسته بنشینید.
- چانه را خم کنید و شانه ها را پائین نگه دارید.
- استخوان های کتف را به طرف یکدیگر کشیده ، قسمت بالایی پشت را راست نگه دارید و قفسه سینه را باز کنید. به مدت 5 ثانیه در این وضعیت بمانید.
- چند لحظه استراحت نموده ، دوباره این تمرین را انجام دهید. این عمل عضلات بالایی کمر و استخوان کتف را تقویت می کند.

<http://his.ut.ac.ir>

Reference:www.mayoclinic.com

ترجمه: منصوره نوروزي
تنظيم: مريم فتحي