

نام سند	فعالیت بدنی و کمر درد
نگارش	معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
تاریخ صدور	۱۳۹۴
نام کامل فایل	فعالیت بدنی و کمر درد
شرح سند	پمفلت فعالیت بدنی و کمر درد
نویسنده/ مترجم	دکتر ملیحه طالبی، دکتر جبریل شعرافی

# فعالیت بدنی و کمردرد



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 پاهای 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.

تهیه کنندگان: دکتر ملیحه طالبی و دکتر جبرئیل شربافی

## تمرین پنجم:

با زانوهای خم و پاهای قرارداده شده روی کف اتاق به پشت دراز بکشید. عضلات شکم را منقبض کنید. با دست های کشیده به بیرون درمقابل خود، بالاتنه خود را به سمت جلو خم کنید تا شانه هایتان از کف اتاق جدا شود. این حالت را ۳ 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 بگیرید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. ۲ ست با ۱۵ تکرار انجام دهید. برای به چالش کشیدن خود دست هایتان را 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 ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. حرکت را ۳ بار بر روی هر پا انجام دهید.

## تمرین هفتم:

برای ۵ دقیقه دمر روی زمین دراز بکشید. اگر این حرکت بسیار آسیب زننده می باشد یک بالش زیر شکم قرار دهید. این حرکت درد ران و پشت را کاهش می دهد. 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 بعدی این تمرین را انجام دهید. با دست های زیر شانه بر روی شکم دراز بکشید. سپس دست های خود را به پایین فشار داده و آرنج های خود را را باز کنید در حالی که کپل بر روی کف قرار

## روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع



گروه بیماریهای غیرواگیر مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی  
مهرماه ۱۳۹۴



دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
معاونت بهداشت



بسیاری از افراد در طول زندگی خود از کمردردهای شدید شکایت کرده‌اند، اما این عارضه تا حد زیادی بین انسانها شایع است. کمردرد در بین افرادی که به لحاظ جسمی متناسب نیستند، شایع‌تر است. کمر و ماهیچه‌های شکمی ضعیف ممکن است نتوانند به خوبی ستون فقرات را حمایت کنند. اگر شما یک الگوی زندگی بدون تحرک یا کم تحرک دارید در مقایسه با کسی که تقریباً هر روز ورزش می‌کند، بیشتر در معرض آسیب به کمر خود هستید. هم‌چنین اگر شکم بزرگی دارید این وضعیت فشار اضافی را به ماهیچه‌های شما در قسمت تحتانی کمر وارد می‌کند و شرایط را برای بروز کمردرد فراهم می‌سازد. از سوی دیگر، برخی از کمردردها شامل بیماری دیسک کمر ممکن است زائیده ژنهای شما باشند.

نوع شغل نیز تاثیر عمده‌ای روی سلامت این ناحیه از بدن دارد. اگر بر حسب ضرورت شغلی ناچار باشید که وزنه‌های سنگین بلند کنید و یا در تمام ساعات روز یک جا بنشینید، سلامت کمر خود را به خطر خواهید انداخت. در این میان کشیدن سیگار نیز از جمله فاکتورهای خطرناک برای سلامت کمر محسوب می‌شود. هرچند سیگار کشیدن به طور مستقیم عامل بروز کمردرد نیست اما خطر ایجاد درد را در پشت تشدید می‌کند سیگار در واقع مانع می‌شود که بدن بتواند مواد مغذی و ضروری را به دیسک‌های بین مهره‌ای در قسمت تحتانی کمر برساند. علاوه بر اینها بعضی از بیماریها مثل پوکی استخوان ممکن است سبب بروز کمردرد شوند.

### ورزش درمانی برای رفع کمر درد

تمریناتی که در زیر ارائه می‌شود؛ باعث کشش و تقویت عضلات شکم و ستون فقرات شده و در رفع کمر درد مؤثر هستند. چرا که عضلات پشت و شکم قوی

به حفظ وضعیت خوب قامت و موقعیت درست ستون فقرات کمک می‌کنند. اگر عضلات شما سفت می‌باشد قبل از انجام تمرینات دوش یا حمام گرم بگیرید. بر روی یک فرش یا حصیر تمرین کنید. لباس‌های شل و راحت به تن کنید و کفش نپوشید. از انجام تمریناتی که باعث ایجاد درد می‌شوند 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.

### تمرینات:

#### تمرین اول:

پاشنه یک پا را بر روی یک میز با حدود ارتفاع ۱۵ 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 شانه‌هایتان دچار چرخش نشود و همچنین از کمر خم نشوید. می‌خواهید پای خود را کشش دهید نه کمر خود را. این کار را ۳ بار بر روی هر پا انجام دهید. مدت زمان اجرا ۱۵ تا ۳۰ ثانیه می‌باشد.

#### تمرین دوم:

بر روی دست‌ها و زانوهایتان بروید. اجازه دهید شکم تان خم شود. اجازه دهید کمرتان به سمت پایین خمیده شود. این موقعیت را برای ۵ ثانیه نگهدارید. سپس کمر خود را قوس دهید. برای ۵ ثانیه نگهدارید. این حرکت را ۲ ست ۱۵ تکراری انجام دهید.

#### تمرین سوم:

بر روی زانو و دست تان 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 رابه مدت ۵ ثانیه نگهدارید. بازو و پاهایتان را به آرامی پایین بیاورید و حرکت را در طرف مقابل انجام دهید. این حرکت را ۱۰ بار برای هرطرف 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 فشاردهید، این حالت را ۱۵ ثانیه نگهدارید سپس آرام بگیرید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

