

## کمر درد

درد پشت شکایت شایعی است که هر فرد حد اقل یکبار در طول زندگی خود آنرا تجربه می کند.

اگرچه این درد ممکن است به سمت خطر ناک بودن نرود ولی ممکن است طول کشنده و ناتوان کننده باشد .



اینجا به طور خلاصه در مورد ورزشهایی که برای کمر توصیه می شود و در مورد علل شایعی که باعث کمر درد می شود و راههای پیشگیری از آن صحبت خواهیم کرد. و سپس در مورد فواید ورزشهای تقویت عضلات پشت و نکاتی در مورد انجام صحیح آن بحث خواهیم کرد. و شما همچنین ۱۲ تمرین انتخابی برای پشت و کمر را خواهید آموخت .

### درد کمر (Back Pain)

شایعترین علت درد کمر گرفتگی عضلات است . یک حرکت ناگهانی و نادرست در کمر می تواند باعث ایجاد گرفتگی شدید عضلات کمر شود . گرفتگی عضلات کمر می تواند باعث درد شدید ناحیه کمر شود.

گرفتگی عضلانی می تواند در پی خم شدن یا چرخش ناگهانی ایجاد شود و حتی این اتفاق در پی یک عطسه و سرفه ساده نیز می تواند رخ دهد و یا در حالی که برای پوشیدن کفش خود خم می شوید و یا برای نگاه کردن به سمت دیگر می چرخید ایجاد شود. گرفتگی عضلات همچنین در اثر بلند کردن ناصحیح یک شیء سنگین می تواند رخ دهد.

همینطور کمر درد طول کشنده می تواند در پی تصادفاتی که در آن کمر آسیب می بیند ایجاد شود.

### پیشگیری (Prevention)

بهترین راه پیشگیری از کمر درد تمرینات منظم عضلات پشت است . تمرینات منظم کششی و قدرتی عضلات پشت حد اقل ۲-

۳ بار در هفته توصیه می شود.

روش دیگر برای پیشگیری از درد کمر و پا استفاده صحیح از کمر و پشت در هنگام کار و در خانه است. عادت کردن به وضعیت صاف در هنگام ایستادن و نشستن بسیار مهم است.

باید سعی کنید پشت خود را خم نکنید. در هنگام بلند کردن اشیا، پوشیدن کفش، شلوار و جوراب به جای کمر زانوها و مفصل لگن را خم کنید.



کاهش وزن و پیشگیری از تصادفات در پیشگیری از کمر درد موثر است.

#### فواید ورزش (Benefits of Exercising)

تمرینات ورزشی عضلات کمر برای ۱۵ دقیقه در روز و برای سه روز در هفته سه فایده اصلی دارد:

- ۱- عضلات پشت و کمر، گردن و شانه ها را تقویت می کند و این باعث کاهش احتمال آسیب ها به کمر می شود.
- ۲- باعث انعطاف پذیری کمر می شود و محدوده حرکات و تحمل آن را بیشتر می کند.
- ۳- باعث شل شدن و کاهش درد می شود.

#### نکات مهم در مورد ورزش (Exercise Tips)

قبل از اینکه یک برنامه ورزشی برای کمر را شروع کنید با پزشکتان مشورت کنید. مخصوصا اگر سابقه آسیب و تاریخچه مشکلات کمر داشته باشید.

کشش را به آرامی انجام دهید و از انجام حرکتهای ناگهانی پرهیز کنید. به کشش عضلات خود توجه کنید و تا حدی این کشش را ادامه دهید که احساس ناراحتی نداشته باشید و برای ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید و سپس به حالت اول خود برگردانید. در هنگام ورزش بصورت عمیق و آهسته نفس بکشید.

هرگز تاحدی کشش را انجام ندهید که برای تان ناراحت کننده باشد. تا حدی که یک فشار خفیف احساس کنید. احساس فشار باید بعد از حفظ این وضعیت رفع شود و اگر این اتفاق نیافتد کمی رها کنید تا مقدار فشاری که برای شما قابل تحمل باشد را پیدا کنید.

هر حرکت را ۵ بار تکرار کنید تا آن موقعی که پزشکتان اجازه افزایش تعداد این حرکات را به شما بدهد.

در شروع تمرینات ورزشی انتظار کمی ناراحتی را داشته باشید و نگه داشتن در وضعیت کشیده را از ۲ ثانیه شروع و کم کم این زمان را افزایش دهید تا براحتی بتوانید پنج ثانیه نگه دارید. تعداد تکرار حرکات را از ۲-۳ بار شروع کنید تا به دفعات بیشتر برسید.

مراحل زیر در تمرینات کششی باید مد نظر باشد.

- به آرامی تاحدی که یک احساس خفیف فشار در عضلات ایجاد شود کشش ایجاد کنید
- این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید

- به آرامی به وضعیت اولیه برگردانید
- به مدت ۲ ثانیه عضله را شل کنید
- ۳-۵ بار این حرکت را تکرار کنید

اگر در حین ورزش احساس سرگیجه پیدا کردید ورزش را قطع کنید و بنشینید و یا دراز بکشید



ورزش را منظم انجام دهید. به توصیه های پزشک و یا مراقب بهداشتی خود گوش کنید این توصیه همامکن است شامل طول مدت مکث در حالت کشش و تعداد تکرار حرکات و تعداد روزهایی که در هفته باید حرکات انجام شود باشد.

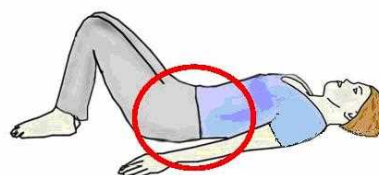
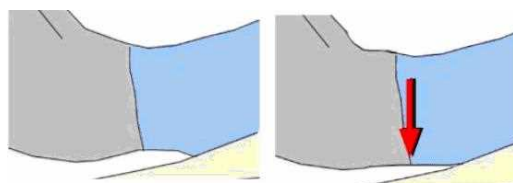
در قسمت بعدی ۱۲ نوع ورزش کمر و پشت توضیح داده خواهد شد که شامل

- ورزشهایی که انعطاف پذیری را با کشش عضلانی افزایش می دهند
  - ورزشهایی که قدرت را از طریق افزایش مقاومت عضلات افزایش می دهند
- تذکر مهم: این ورزشها در کسانی که سابقه آسیب به مهره های کمر و ضایعه دیسک مهره ای دارند توصیه نمی شود و بیشتر جنبه پیشگیری دارد

### ورزشهای کششی (Stretching Exercises)

انجام ورزشهای زیر با کشش عضلات باعث بهبود انعطاف پذیری می گردند:

- ۱- فشار روی لگن همانطور که در شکل زیر دیده می شود باعث کشش روی عضلات شکم و پشت می شود و از این طریق انعطاف پذیری لگن را افزایش می دهد.

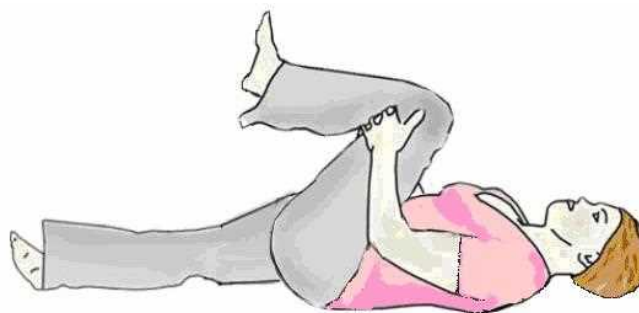


- روی زمین در حالی که زانوهایتان خم شده و کف پایتان روی کف زمین قرار گرفته است بخوابید و بازوانتان را در کنار بدن خود قرار دهید. پاهای شما به اندازه عرض شانه هایتان باز باشد و زانوهای تان به هم نزدیک باشد
- کمر خود را به کف زمین فشار دهید تا قوس آن از بین رفته و صاف شود. این باعث بالا رفتن لگن به سمت بالا می شود.
- در این حالت چند ثانیه مکث کنید و سپس شل کنید
- این عمل را ۵ بار تکرار کنید

۲- کشش یک پا: ایجاد کشش در عضلات لگن ، کمر و سرین می کند.

برای انجام این تمرین

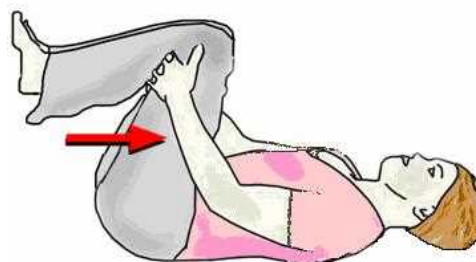
- به پشت بخوابید یک پا در حالت خم در حالیکه کف پا در روی زمین است و پای دیگری به صورت دراز کش
- با دست پای خم شده را گرفته و مطابق شکل زانو را به سمت سینه خود فشار دهید در حین انجام این حرکت کمر و پای مقابل را به کف زمین فشار دهید.
- این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه حفظ کنید.
- پای خود را به حالت اول برگردانید و عضلات خود را شل کنید.
- این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.
- این تمرین را با پای دیگر انجام دهید.



۳- تمرین دو زانو در سینه: باعث کشش عضلات ناحیه لگن ، کمر و سرین می شود.

مراحل انجام

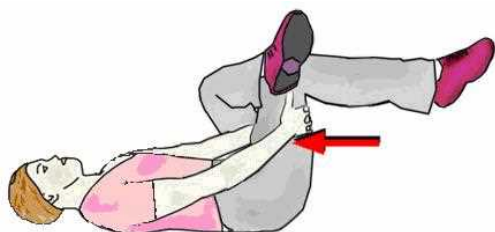
- به پشت دراز بکشید در حالی که هر دو زانو خم و کف پاها مماس بر کف زمین است و بازوها در طرفین بدن قرار دارد
- زانوها را بلند کنید و در حالی که انگشتان شست پا در کنار هم قرار دارند زانوها را به سمت سینه ببرید . شما میتوانید از دستهای خود برای کمک و نگه داشتن زانوها در وضعیت مناسب استفاده کنید. با دستان خود زانوها را به آرامی به سینه فشار دهید
- برای ۵ ثانیه این حالت را حفظ کنید
- پاها را مجدداً به حالت اول برگردانید و استراحت کنید
- این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



#### ۴- حرکت پرتزل کشش مناسبی است برای عضلات داخلی پاها و لگن

##### مراحل انجام

- به پشت بخوابید در حالی که زانوهایتان خم شده است.
- یک پایتان را روی پای دیگر بیاندازید
- ران پی خم شده زیرین را گرفته و هر دو پا را به سمت قفسه سینه فشار دهید
- در این کشش باری ۵ ثانیه نگه دارید
- پاها را باز و به حالت اول برگردانید
- این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید



#### ۴- کشش جانبی : عضلات جانبی و لگن شما تحت کشش قرار می دهد.

##### مراحل انجام

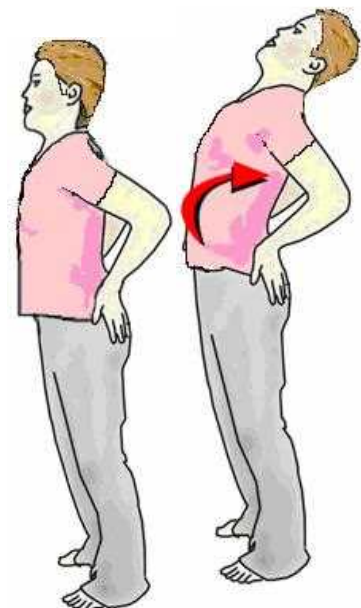
- بازوی خود را بالای سر خود در حالت کشیده نگه دارید در حالی که دست مقابل روی کمر قرار گرفته است ، بدن خود را به سمت مقابل خم کنید و مراقب باشید در هنگام خم کردن بدن کمر شما نچرخد و یا تکان نخورد
- این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید
- به حالت اول برگردید و دستانتان را کنار بدن نگه دارید
- این حرکت را ۵ بار تکرار کنید
- این حرکت را با دست دیگر تکرار کنید



۵- کشش انحنای پشت: برای ایجاد کشش روی شانه ها ، پشت، وعضلات لگن

#### مراحل انجام

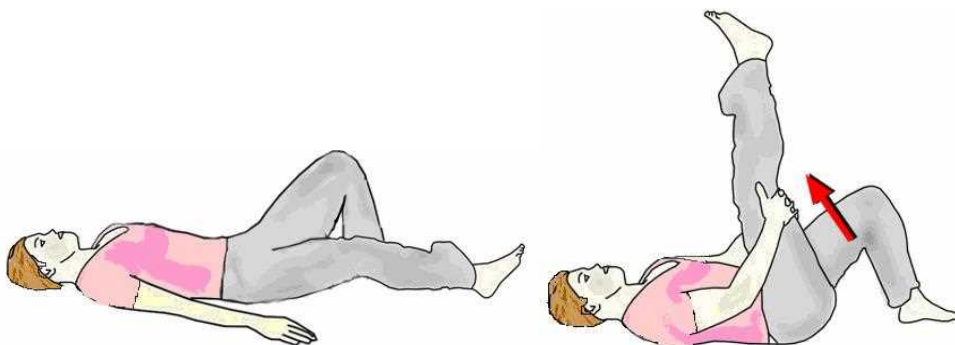
- روی پاهایتان بایستید در حالتی که شانه ها و پاهایتان در امداد هم باشد وپاها به اندازه عض شانه ها از هم فاصله داشته باشد و دستانتان را در قسمت پایین پشت خود قرار دهید.
- به آرامی تنفس کنید تا کاملاً بدننتان در حالت آرامش قرار گیرد.
- قسمت فوقانی بدن خود را به سمت عقب خم کنید در حالی که قسمت پائین پشت خود را با دستانتان حمایت می کنید مراقب باشید زانوهایتان خم نشود و سعی کنید در این حالت نفس خود را بیرون بدهید
- این حالت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید
- به آرامی به حالت اول برگردید
- این حرکت را ۵ بار تکرار کنید



## ۶- کشش عضلات (پشت ران) همسترینگ : با عث کشش در عضلات پشت ران می شود

### مراحل انجام

- روی پشت بخوابید در حالی که یک پا خمیده و یک پا دراز است
- پای دراز شده را بالا ببرید تا حدی که احساس کشش مختصری در عضلات پشت ران پیدا کنید
- برای حمایت و کمک با دستان خود پشت زانوی خود را بگیرید و اگر این کار ممکن نبود می توانید با استفاده یک حوله این کار را انجام بدهید.
- این حالت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید.
- به آرامی به حالت اول برگردانید
- این حرکت را ۵ بار تکرار کنید
- پای خود را عوض کنید و حرکت را تکرار کنید

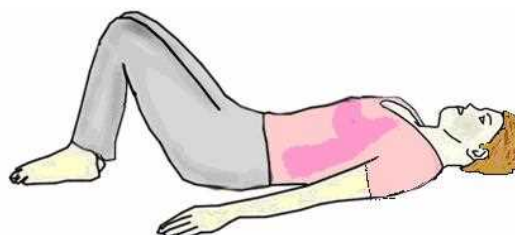


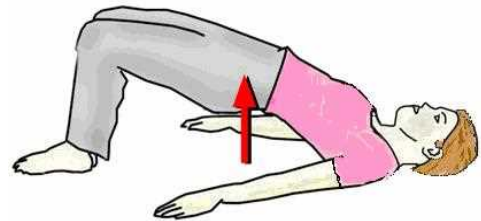
### ورزشهای قدرتی

#### ۱- بلند کردن لگن : برای تقویت عضلات ران

### مراحل انجام :

- به پشت بخوابید در حالی که زانوها خم و پاها روی زمین قرار گرفته است و به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله دارد. دستهای خود را در کنار بدن قرار دهید.
- کمر و باست خود را آهسته آهسته بلند کنید. مهم است که موقع بلند کردن باسن کمرتان خم نشود (قوس بر ندارد). سعی کنید باسن، شانه ها و زانوهایتان در یک خط مستقیم قرار گیرند.
- این حالت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید
- به آرامی باسن خود را به حالت اولیه برگردانید
- این کار را ۵ بار تکرار کنید.

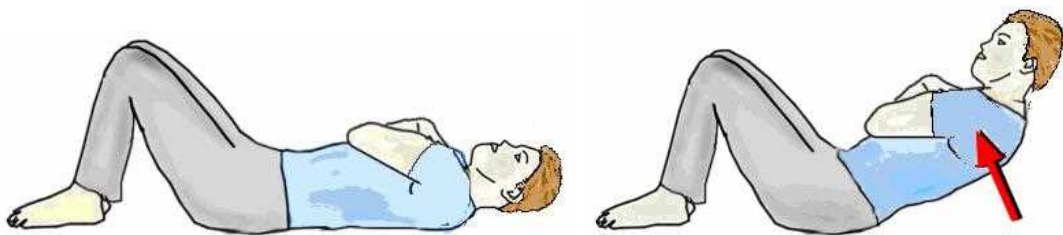




## ۲- دراز نشست ناکامل : باری تقویت عضلات شکم

### برای تقویت عضلات شکم مراحل انجام

- به پشت بخوابید در حالی که زانوها خم و پاها روی زمین قرار گرفته است و به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله دارد. دستهای خود را در کنار بدن قرار دهید.
- دستهای خود را روی سینه در حالت بسته قرار دهید. کمر و پشتتان کاملاً صاف کف زمین قرار گیرد. به آرامی سر و شانه های خود را از روی زمین بلند کنید تا حدی که انتهای شانه ها از زمین بلند شود. اگر در دفعات اول موفق نشدید خیلی مهم نیست هر چقدر که در توانتان بود انجام دهید.
- این وضعیت را برای چند ثانیه حفظ کنید و وقتی توانمند تر شدید به مدت ۵-۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.
- به آرامی به حالت اولیه برگردید
- برای ۵ مرتبه این تمرین را انجام دهید.



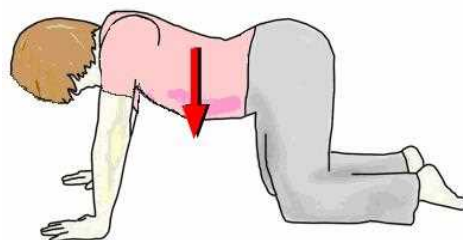
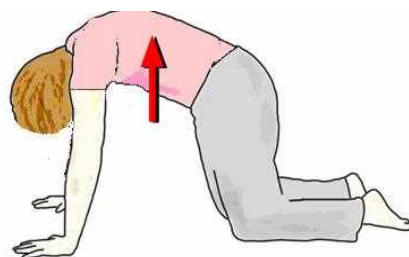
## ۳- نرمش حرکت پشت گربه برای تقویت عضلات پشت و شکم .

### مراحل انجام

- دستها و زانوهای خود را روی زمین قرار داده در حالی که وزن خود را بصورت متعادل بین دستها و زانوها توزیع کرده اید و گردن به صورت موازی با زمین است



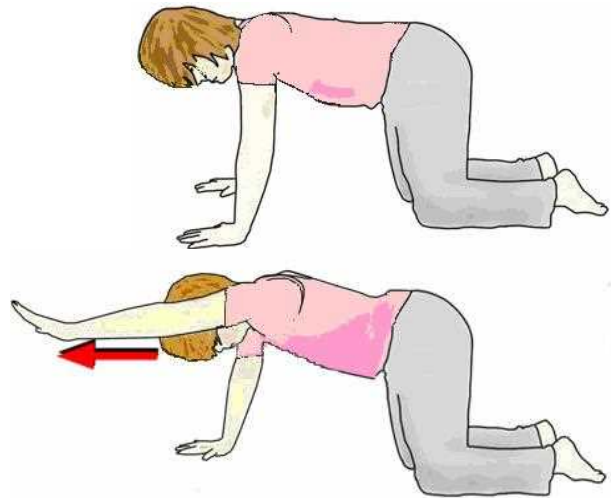
- پشت خود را با سفت کردن عضلات شکم و باسن به حالت کمان در آورید؟ و برای این کار کمی سر خود به سمت پایین خم کنید.
- این حالت را برای ۵ ثانیه نگه دارید.
- سپس اجازه بدهید پشتتان به آرامی به سمت زمین خم شود در حالی که بازوانتان کاملاً راست و وزنانتان به صورت متعادل بین دستها و زانوها توزیع شده است.
- این حالت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید.
- این حرکتها را ۵ بار تکرار کنید.



۴- بلند کردن یک دست برای تقویت عضلات شانه و عضلات فوقانی پشت.

مراحل انجام

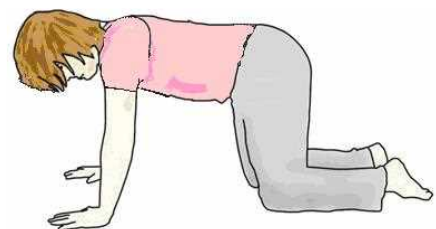
- دستها و زانوهای خود را روی زمین قرار داده در حالی که وزن خود را بصورت متعادل بین دستها و زانوها توزیع کرده اید و گردن به صورت موازی با زمین است
- یک بازوی خود را به سمت جلو و بالا ببرید ولی بیشتر از حد سرتان بالاتر نبرید و وزن خود را به صورت متوازن بین زانوها و یک دست توزیع کنید.
- این حالت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید.
- دست خود را به حالت اولیه برگردانید.
- حرکت را برای ۵ بار تکرار کنید.
- دستتان را عوض کنید و حرکت را تکرار کنید.

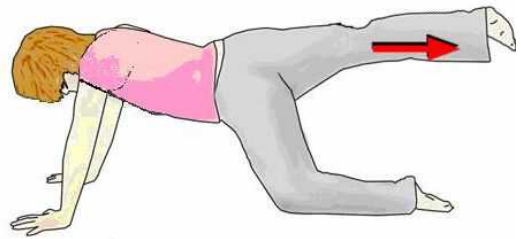


#### ۵- بلند کردن پا برای تقویت عضلات باسن

##### مراحل انجام

- دستها و زانوهای خود را روی زمین قرار داده در حالی که وزن خود را بصورت متعادل بین دستها و زانوها توزیع کرده اید و گردن به صورت موازی با زمین است
- به آرامی یک پا را باز کنید و بالا ببرید تا به صورت موازی با کف قرار گیرد پای شما می تواند کاملاً صاف یا کمی خم باشد هر طور که راحت هستید. وقتی پای خود را صاف میکنید اجازه خم شدن (افتادن) به پشت، سر و شکم خود ندهید. مراقب باشید هنگام انجام این حرکت کسی پشتتان نباشد.
- برای ۵ ثانیه این حالت را نگه دارید.
- به حالت اولیه برگردانید و این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.
- پای خود را عوض کنید و تمرین را تکرار کنید.

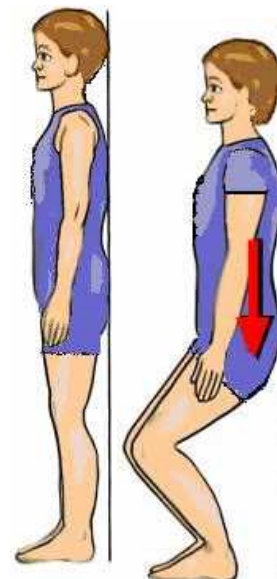




لغزیدن در کنار دیوار: باعث تقویت عضلات پشت، لگن و پاها میشود

مراحل انجام:

- پشت به دیوار بایستید در حالی که پاهایتان برابر عرض شانه ها از هم فاصله دارد و دستانتان در کنار بدن قرار دارد و به روبرو نگاه کنید.
- به آرامی با تکیه بر دیوار به سمت پائین بلغزید تا حدی که زانوهای شما زاویه ۹۰ درجه پیدا کند (بصورت نیمه خم درآید) مانند حالت نشستن در صندلی. اگر برای انجام این حرکت تا این حد مشکل دارید تا حدی که در توان شما است انجام دهید
- این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید.
- به آرامی به حالت ایستاده برگردید
- این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



روش انجام تمرینات

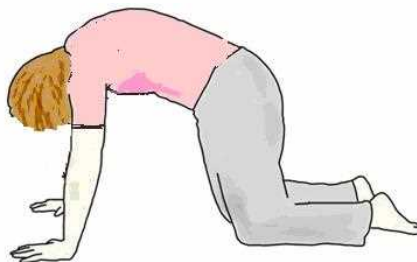
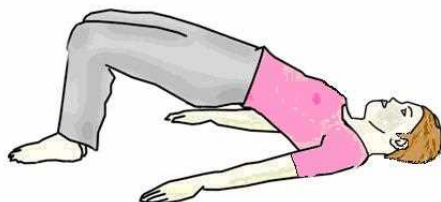
ورزشها را به دفعاتی که پزشکتان توصیه کرده است به صورت منظم انجام دهید اگر شما کمر درد ندارید و یا سابقه ای از آسیب به کمرتان و جود ندارد و ورزش را با هدف پیشگیری از کمر درد انجام می دهید، هر جلسه ۱۵-۳۰ دقیقه ۲-

۳ بار در هفته کافی است.

هر جلسه تمرین را با ورزشهای کششی شروع کنید. بعد انجام تمرینات اختصاصی در خاتمه از تمرینهای قدرتی استفاده نمایید. در موقع انجام تمرینات عجله نکنید. به خاطر داشته باشید در شروع تمرینات شما ممکن است تعداد دفعات و کشش به مدت ۵ ثانیه را نتوانید تحمل کنید ولی کم کم با گذشت زمان و بهبود وضعیت جسمی، شما می توانید این تمرینات را کامل انجام دهید.

شما می توانید به ترتیب زیر تمرینات خود را گروه بندی کنید.

- از تمریناتی شروع کنید که در حالت خوابیده انجام می شود
- در ادامه تمریناتی را انجام بدهید که زانوها و دستان در زمین است.
- تمرینات خود با تمرینات حالت ایستاده به پایان ببرید.



شما باید تمرینات کششی و قدرتی را با برخی تمرینات هوازی به تشخیص پزشک خود ترکیب کنید. این تمرینات شامل پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، یک راه خوب، تغییر یک روز در میان تمرینات پشت با ورزشهای می باشد. ورزشهای هوازی عمومی نه تنها برای کمر شما بلکه برای حفظ توان عضلات شما، کاهش تنش (استرس)، بهبود و وضعیت خواب در کنار دیگر فواید برای شما مفید خواهد بود.

درد پشت ممکن است در طول زندگی هر فردی را گرفتار کند. باید کاری کنیم که بروز آن جلوگیری کنیم و اگر اتفاق افتاد باعث آسیب جدی ستون فقرات نشود. محورها ی اساسی برای پیش گیری عبارتند از :

- تمرین برای تقویت و انعطاف پذیری عضلات پشت .
- اصلاح فرم بدن در نشستن و ایستادن.
- کاهش وزن در صورتی که اضافه وزن داشته باشید.

منبع: گروه سلامت خانواده و جمعیت مرکز بهداشت استان، واحد سلامت میانسالان