





حرکات اصلاحی برای رفع مشکل کمر درد مزمن





(۱) پشت ثابت

دستورالعمل:

۱. به پشت بخوابید و پاهایتان را بر روی یک چهارپایه یا صندلی قرار دهید.
۲. بازوهایتان را در زاویه ۴۵ درجه نسبت به بدن در دو سوی بدن قرار دهید، کف دست ها به سمت بالا باشند.
۳. قسمت بالایی پشت خود را شل کنید تا اینکه کمرتان کاملاً بر سطح زمین قرار گیرد.
۴. این وضعیت را به مدت ۵ دقیقه حفظ کنید.



- این ورزش یک نیروی افقی بین شانه ها و لگن ایجاد می کند که در باز شدن قفسه سینه از طریق به کارگیری تثبیت کننده ها و خم کننده های هیپ مشارکت می کند. این وضعیت از رخ دادن جبران در خلال سایر کارهای عضلانی جلوگیری می کند.



(۲) پشت ثابت، فشار به بالش بین دو زانو:

دستورالعمل:

۱. به پشت بخوابید و پاهایتان را بر روی یک چهارپایه یا صندلی قرار دهید.

۲. یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید.

۳. بازوهایتان را در زاویه ۴۵ درجه نسبت به بدن در دو سوی بدن قرار دهید، کف دست ها متوجه بالا باشند.

۴. قسمت بالایی پشت خود را شل کنید.

۵. زانوهایتان را به سمت بالش فشار دهید و سپس رها کنید. سعی کنید عضلات شکمتان را در در حین فشار دادن بالش، منقبض نکنید.

۶. این ورزش را سه دور در هر دور ۲۰ بار انجام دهید.

❖ هدف:



- این ورزش لگن را به صورت دوطرفه تثبیت می کند. وضعیت ثابت پشت یک نیروی افقی بین شانه و لگن ایجاد می کند که در بازشدن قفسه سینه از طریق به کارگیری تثبیت کننده ها و خم کننده های هیپ مشارکت می کند. این وضعیت از رخ دادن جبران در خلال سایر کارهای عضلانی جاوگیری می کند.



(۳) شکل تعدیل شده ی جعبه بر زمین:

دستورالعمل:

۱. به شکم بخوابید و پیشانی را بر زمین قرار دهید. پنجه ی پاها باید متمایل به هم و کفل ها شل باشند.
۲. بازوهای خم شده ی خود را با قرار دادن ساعدها و آرنج ها بر روی جعبه، ۴-۹ اینچ بالا ببرید.
۳. تنفس کنید و بالاتنه را شل نمایید.
۴. این وضعیت را به مدت ۶ دقیقه حفظ کنید.



❖ توجه:

- بازوهایتان را به جعبه فشار ندهید.
- اگر بازوهایتان آزار می بینند، ارتفاع جعبه را کم کنید.
- بگذارید شکم و قفسه سینه تان بر زمین قرار گیرند تا مفاصل هیپ تان به سمت جلو متمایل شوند.

❖ هدف:



➤ این ورزش به باز شدن غیرفعال مفاصل لگن و مهره های کمری با تغییر وضعیت قسمت بالایی پشت کمک می کند.



(۴) وضعیت بازشدگی ثابت :

۱. چهار دست و پا بر کف زمین بر روی دست ها و زانوهایتان قرار بگیرید. مفاصل اصلی در یک امتداد باشند (شانه ها مستقیماً بالای آرنج ها و مچ دست ها باشند و مفاصل هیپ مستقیماً بالای زانو ها باشند).
✓ دست ها به اندازه ی عرض شانه باز شوند. کف دست صاف و انگشتان باز باشند.
✓ بازوها باید مستقیم بمانند و آرنج ها قفل باشند.
۲. دست ها را ۶ اینچ به جلو حرکت دهید سپس بالاتنه را به جلو حرکت دهید تا مجدداً شانه ها بالای دست ها باشند. اما حالا مفاصل هیپ ۶ اینچ جلوتر از زانو ها هستند.
۳. کمر را شل کنید و بگذارید با حرکت ناشی از متمایل شدن لگن قوس بردارد.
۴. تیغه های شانه را به سمت یکدیگر فشار دهید و سر را پایین بیندازید.
✓ شانه ها باید کاملاً بالای دست ها باشند.
- ✓ اگر کمرتان در حال آسیب دیدن است، مفاصل هیپ را به سمت زانو ها به عقب برگردانید. این امر این ورزش را کمی آسان تر خواهد کرد.
۵. این وضعیت را به مدت ۲ دقیقه حفظ کنید.

❖ هدف:



➤ این ورزش به باز شدن مهره های کمری و سینه ای از طریق کار هیپ های دوطرف کمک می کند.



(۵) صندلی هوایی همراه با بالش :

دستورالعمل:

۱. بایستید و پشتتان را به دیوار بچسبانید. پاها و زانوها به اندازه ی عرض هیپ باز باشند و پاها کاملاً مستقیم بر زمین قرار گیرند.
۲. در حالی که بدن‌تان را به سمت پایین می لغزانید، پاها را از دیوار دور کنید.
✓ در این حالت شما بر روی یک صندلی نامرئی نشسته اید و زانوهایتان ۹۰ درجه خم شده اند.
- ✓ مفاصل هیپ شما کمی بالاتر از زانوهایتان قرار دارند و مچ پاهایتان کمی جلوتر از زانوهایتان قرار دارند.
- ✓ کمربتان باید کاملاً صاف و چسبیده به دیوار باشد.
- ✓ بازوها را می توانید در طرفین آویزان کنید یا اینکه دست ها را آرام بر ران هایتان قرار دهید.
۳. یک بالش بین زانوها قرار دهید و فشار مختصری در طول ورزش بر بالش اعمال کنید.
۴. این وضعیت را به مدت ۲ دقیقه حفظ کنید.
- ✓ وزن را بر پاشنه ی پاهایتان وارد کنید. فشار به سمت جلو بر پنجه ها وارد نکنید.



❖ توجه :

- وزن را بر پاشنه ی پاهایتان وارد کنید، کمرتان چسبیده به دیوار و صاف باشد و فشار مختصری به بالش وارد کنید.
- دست ها و بازوها باید شل و آویزان در طرفین یا به سبکی بر روی ران ها باشند.



از حسن توجه شما
سیاسگزارم

محجوبه ثمربخش
کارشناس تربیت بدنی
اداره رفاه و تربیت بدنی کارکنان