

## نرمش‌های مفید برای کمردرد



متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات

عضو انجمن نورولوژی آمریکا  
نوار عصب و عضله، نوار مغز  
سونوگرافی داپلر عروق مغز  
پتانسیل تحریکی عصب بینایی

## دکتر مهدی مشفق


متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

درمان و پیشگیری از کمردرد



آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف،  
نرسیده به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۸۸۰۹۷۱۵۵

 drmoshfeqh\_neurologyclinic

 09307222127

## ورزش های مفید:

شنا بهترین ورزش برای کسانی است که از کمردرد رنج می‌برند. شنا نوعی درمان کامل برای مشکلات کمر است. وقتی که بدن در آب است، در حالت بی وزنی است و از یک سری از قید و بند ها رها می شود، در نتیجه ستون مهره‌ها تحت فشار و وزن بدن قرار ندارد.

پیاده روی نیز یک فعالیت جسمی بسیار مناسب است. بسیار ساده می توان پیاده روی کرد؛ چه مسیر کوتاه باشد و چه طولانی، چه سرعت پیاده روی زیاد باشد و چه کم، فایده و تاثیر خود را خواهد داشت. اگر پیاده روی می‌کنید باید تعداد گام هایتان را افزایش دهید به جای اینکه اندازه گام هایتان را بیش تر کنید و گام هایتان باید مرتب باشند.

چرا نباید بدوید؟ زمانی که می‌دوید، در هر گام ستون مهره ها ۱۰ برابر وزن بدن را باید تحمل کند. به علاوه موج‌های سختی در راستای پاهای شما بالا می روند. در نتیجه، ستون مهره‌ها در معرض درد قرار خواهد گرفت.

راه رفتن تند از جمله ورزش‌های مضر برای بیماران مبتلا به کمردرد است.

بالا رفتن از پله‌ها با توجه به اینکه ضمن بالا رفتن بیمار تنه خود را به جلو خم کرده و قوس کمر را کاهش می‌دهد ورزش مفیدی است، در حالی که در پایین

رفتن از پله‌ها بیمار تنه خود را متمایل به عقب نموده باعث افزایش قوس کمر می‌گردد، به همین منظور مبتلایان به کمردرد بهتر است ضمن پایین آمدن از پله‌ها، دستگیره پله را در دست گیرند تا تنه شان کمی به جلو خم شود.

## بار های سنگین:

به جای بلند کردن اجسام سنگین، از راه‌های دیگری مانند هل دادن برای جابه جا کردن استفاده کنید ( هل دادن بهتر از کشیدن است).

از بلند کردن وسایل سنگین با خم کردن کمرتان خودداری کنید. بهتر است زانوهایتان را خم کرده و کمرتان را صاف نگه دارید. البته یادتان باشد که پاهای را از هم کمی فاصله بدهید. همیشه هنگام حمل اجسام سنگین، آن را نزدیک بدن نگه دارید.

## قاعده نشستن:

اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به بهانه‌های مختلف از جا بر خاسته و راه رفته یا به بدن خود حرکات کششی بدهید.

از صندلی مناسب با پشتی و بازایه حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه، استفاده کنید و اگر صندلی‌تان محافظ قوس کمر ندارد، قوس کمر را با یک بالشتک کوچک محافظت کنید.

## ایستادن و خوابیدن بدون کمردرد:

هنگام ایستادن خود را به جلو خم نکنید، گوش‌ها، شانه و لگن را باید در یک امتداد و شکم را تو نگه دارید. اگر مجبورید مدت طولانی بایستید، یکی از پاها را روی یک پله یا چهار پایه به ارتفاع ۲۰ سانتی متر قرار دهید تا فشار کمتری به کمر وارد شود و هر ۱۰ دقیقه جای پاها را باهم عوض کنید.

بهترین حالت خوابیدن به پهلو در حالی است که زانوهای کمی خم بوده و یک بالش کوچک بین دو زانو قرار گیرد. اگر به پشت می‌خوابید لازم است یک بالش زیر زانوان و یک بالش کوچک زیر گودی کمر قرار دهید. برای خارج شدن از تخت‌خواب ابتدا به کنار تخت بچرخید و پاهای خود را از تخت آویزان کرده، با کمک دست‌ها و سفت کردن عضلات شکم بنشینید.

## تناسب و تعادل:

اگر اضافه وزن دارید، بهتر است برای جلوگیری از کمردرد هم که شده وزن‌تان را کم کنید. کفش مناسب و راحت با پاشنه ۳ سانتی متر یا کمتر به پا کنید.

## دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات