

ورزشهای لازم برای کمر درد

به پشت دراز بکشید و زانوها را بالا بیاورید و سپس دراز کنید (۱۰ بار) و ۵ ثانیه نگه دارید.



با کمک دستها ابتدا یکی از ران ها را تا روی شکم جمع نموده و سپس همین کار را با ران دیگر انجام دهید و بعد هر دو ران را با هم جمع نمایید (۵ بار) و هر کدام را ۵ ثانیه نگه دارید.



سپس پاها را روی زمین گذاشته و به کمک عضلات شکم

و ران باسن را بالا بکشید ۵ ثانیه نگهدارید (۵ بار)



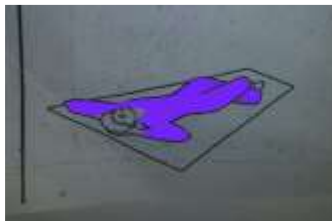
با دراز کشیدن به پشت و قرار دادن یک بالش کوچک در زیر زانو متناوباً پا را بالا آورده و ۵ ثانیه نگهداشته و سپس زمین بگذارید (۵ بار با هر کدام از پاها تکرار نمایید).



با بالا آوردن هر دو زانو ابتدا هر دو را تا نزدیک زمین آورده و سپس همین کار را با سمت دیگر انجام دهید (۵ بار برای هر طرف و ۵ ثانیه نگه داشته شود).

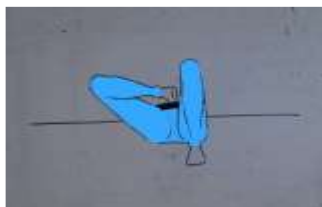


سپس پاها روی هم گذاشته و همین عمل را انجام دهید (۳ بار برای هر طرف و ۵ ثانیه نگه داشته شود).



حرکت قبلی را با صورت تک به تک به هر کدام از زانوها

انجام دهید (۵ بار برای هر طرف و ۵ ثانیه نگه دارید).





دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

ورزشهای لازم برای کمر درد

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده

معصومه زارعی - کارشناس فیزیوتراپی

تایید کننده

دکتر محمد رضا عماد

(متخصص طب فیزیکی و توانبخشی)

منابع

فیزیوتراپی در ضایعات شایع عضلانی اسکلتی
مولفین: مرضیه یاسین/دکتر امیراحمدی ۱۳۹۸

www.tebyan.net

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-185/B



دستها را روی کمر گذاشته و با فشار به کمر - شکم را به جلو رانده و ۵ ثانیه نگهدارید (۵ بار).
توجه: این حرکت برای بیماران مبتلا به جابجایی یا لیز خوردگی مهره ها ممنوع می باشد.



نکته: هر کدام از حرکات که درد را بیشتر کند از انجام آن پرهیز شود.

یکی از پاها را با زانوی خم کرده روی زمین بگذارید و پای دیگر را به حالت کشیده نگه داشته و با کمک دستها از زمین بلند کرده و تا حالت عمود بالا بیاورید. این عمل را ۵ بار برای هر کدام از پاها انجام دهید و ۵ ثانیه نگه دارید.



به حالت چهار دست و پا قرار گیرید و با انقباض عضلات شکم کمر را به بالا قوس داده و پنج ثانیه نگه دارید و این عمل را ده بار تکرار نمایید.
سپس مطابق شکل دست و پای هر طرف را به تناوب و به ترتیب به جلو و عقب کشیده و پنج ثانیه نگه دارید (پنج بار برای هر طرف).



روبروی دیوار بیاستید و دستها را روی دیوار قرار داده و با خم کردن یک زانو سعی در هل دادن دیوار کرده و ده ثانیه نگه دارید و سپس با پای مقابل همین عمل را انجام دهید.