

تأثیر حرکات ورزشی در درمان دردهای ناحیه کمر

همه ما حداقل یک بار در کمر در را طول زندگی تجربه

کرده ایم که عامل بالقوه وجود این شرایط به طور عمده مکان‌های کاری می‌باشد.

عوارض استخوانی و مفصلی ناشی از کار و تغییر شکل و وضعیت طبیعی بدن از زمان‌های قدیم شناخته شده‌اند.شغل و کار ضمن این‌که زندگی افراد را نامین می‌کند برای سلامت او نیز خطرانی را ممکن است به بار آورد. تکرار مداوم حرکات یکنواخت باعث می‌شود که بدن حالتی را که در موقع انجام دادن این حرکات به خود می‌گیرد حفظ نماید.

در نتیجه از حالت طبیعی خود خارج شده و وضع غیرعادی به خود بگیرد که ممکن است باعث دردهای مزمن شود.

تأثیر حرکات ورزشی در درمان دردهای ناحیه کمر در قرن اخیرگرچه بشر نتوانسته است با پیشرفت علوم مختلف از جمله صنعت داروسازی و اختراع انواع واکنش‌ها بر بسیاری از بیماریهای عفونی فایق آید، اما تغییر شیوه زندگی و صنعتی شدن جوامع و در پی آن تبدیل کارهای بدنی به کارهای فکری و اداری افزایش ساعات اشتغال افراد وضعیت نامناسب فیزیکی بدن در حین کار، رژیم غذایی نامناسب، عدم استراحت کافی، افزایش استرس های روحی، بیماریهای قلبی عروقی، روماتیسم، تصادفات و … در دنیا نسبت به گذشته افزایش چشمگیری داشته است.

در بین این بیماریها مشکلات ستون فقرات مخصوصا کمر درد، بالاترین میزان را دار است که علت اصلی آن تغییر شیوه زندگی از زندگی پر تحرک و پر فعالیت به سبک کم تحرکی و پشت میز نشینی و عدم تطابق صحیح وضعیت بدن با این نوع حیات است. در بررسی آماری شیوع کل دردهای ناحیه کمر حدود ۸۰٪ گزارش شده است یعنی ۸۰٪ مردم جهان حداقل یکبار کمر درد را تجربه کرده اند که در جوامع صنعتی اولین نظاهرای آن از حدود ۳۰ سالگی آغاز شده و روند تحزراتی سربزتری نیز دارد.

این آمار بسیار بالا ضرورت شناخت وضعیت های مناسب را در زندگی امروزی نشان می دهد.

عوامل بروز کمردرد:

کمردردهای مکانیکی: شامل آن دسته از بیماری هایی هستند که در اثر او یا به واسطه یک عامل مکانیکی مانند ضربه، حرکات فیزیکی نامناسب، کم بودن قوام عضلات و یا فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری و در اثر دید قرار گرفتن وضع بدن در حالت نشسته و ایستاده ایجاد می گردند. این دسته از بیماری ها ۹۰٪ از علل کمردرد را تشکیل می دهند و نکته جالب اینکه به راحتی قابل پیشگیری هستند که عوامل بروز آن ها در زیر آمده است.

۱-قرار گرفتن در وضعیت های نا مناسب؛ وضعیت نامناسب ایستادن؛ قرار گرفتن در وضعیت نامناسب هنگام ایستادن؛ سبب افزایش یا کاهش قوس های ستون فقرات و یا انحراف جانبی آنها می‌شوند.در هر صورت باعث بروز کمردرد می‌شود می‌گردد.

وضعیت ایستا ؛ وضعیت ایستا و بدون تحرک به خصوص وقتی که نامعین و کج باشد، برای ستون فقرات بسیار مضر است. این حالت در کار یا ماشینی آلات، که نیاز به قرار گرفتن در یک وضعیت ثابت و نامتقارن به مدت طولانی دارد، بسیار اتفاق می افتد و اگر اصلاح نگردد می تواند باعث درد قابل توجهی در ناحیه کمر شود.

وضعیت نامناسب نشستن، خم شدن های طولانی از ناحیه کمر، چیماتنه زدن به مدت طولانی، خم و راست شدن مکرر نیز از دلایل دیگر است.

۲- کاهش تحرک

کاهش تحرک می تواند نتیجه عدم استفاده و یا بهبود

ناکافی عضو بعد از آسیب دیدن باشد.

عدم استفاده؛ کاهش دامنه طبیعی حرکات ستون فقرات و عدم استفاده فعالانه از این عضو منجر به سستی و کاهش خاصیت ارتجاعی آن شده و از طرفی

شکل طبیعی خود باز می گردد ولی در مورد چاقی مزمن این طور نیست. کاهش تحرک نتیجه قطعی چاقی است به طوریکه افزایش حجم بافت نرم موجب قطع حرکات مفصلی در انتهای دامنه طبیعی حرکتشان می گردد. تمامی

■ مهم است بدانید آسیب حاصل از چاقی در ستون فقرات کمری بلافاصله قابل تشخیص نیست بخصوص اینکه درد ناشی از آن بیشتر در ناحیه لگن و زانو‌ها احساس می شود. شایع ترین شکل آسیب به صورت افزایش گودی کمر در اثر حجم زیاد شکم و آویزان بودن آن است. این حالت به مرور سبب پیدایش کمردردهای شدید و مزمن می گردد.

مفاصل به خصوص مفاصل ران و زانو‌ها درگیر شده و توانایی تحرک در کل دامنه حرکتیشان را از دست می دهند. افراد چاق بیشتر از بقیه به آرتروز مهره های کمری مبتلا می شوند در نتیجه سبب بروز کمردرد می شوند. این وضعیت با ورزش فعال در کل دامنه حرکتی ستون فقرات، فیزیوتراپی و تقویت عضلات نگهدارنده قابل جبران آن است. البته کاهش دامنه حرکات مفصلی می تواند ناشی از عوامل دیگری مانند اسکار سوختگی، علل مادر زادی (مانند جوش و خوردن ۲ مهره و یا مثلا افرادی که محدودیت حرکتی دارند)مانند افراد هموفیلی(به خاطر فشارهای غیر معمول مفاصل دیگر نظیر ران و زانو بیشتر از بقیه مستعد پشت دردند. برای مثال اگر زانو‌ها باران ها درست راست نشوند، فرد اجبارا به جلو متمایل می شود. این حالت فشار غیرمعمولی به ستون فقرات وارد می کند و در دراز مدت موجب بروز درد خواهد شد).

۳- بهبود ناکافی به طور مثال عدم بهبود کامل بعد از یک حمله کمر درد ناشی از اسپاسم عضلانی که منجر به کاهش گودی کمر شده است، می تواند باعث کاهش تحرک ستون فقرات شود. در این مورد با بهترین درمان انجام تمرینات ورزشی به طور فعالانه و تحت نظر یک فیزیوتراپیست جهت اصلاح گودی کمر و بازگشت به وضعیت طبیعی است.

۴- استرس ناشی از کار؛ نیرو و ارتعاش؛ نیرو و ارتعاش

تولید شده توسط ابزار مختلف، از طریق دست ها و با اندام دیگر به بدن منتقل می شود و باعث فشارهای غیر معمول به خصوص در اطراف گردن شانه ها می گردد.

۵- چاقی و تداوم کار: کار سنگین و مداوم در یک وضعیت ثابت برای ستون فقرات بسیار مضر است. به خصوص در مشاغل صنعتی که نیروی زیادی برای انجام کار صرف می گردد، بهتر است زمانی هر چند کوتاه به استراحت جهت تجدید قوا اختصاص داده شود، تا از آسیب های ناشی از کار سنگین بر ستون فقرات کاسته شود.

۵- چاقی و وزن زیاد مشکل شایعی است که گریبان گیر

برخی افراد جامعه می باشد. صرف نظر از شکل ظاهری که یک مقوله شخصی است، عوارض ناشی از چاقی

مانند؛ فشار حاصله بر روی قلب، تمایل به افزایش فشار خون، آسیب به ستون فقرات(بخصوص ناحیه کمر) و … قابل توجه است. مهم است بدانید آسیب حاصل از چاقی بر ستون فقرات کمری بلافاصله قابل تشخیص نیست به خصوص اینکه درد ناشی از آن بیشتر در ناحیه لگن و زانو‌ها احساس می شود. شایع ترین شکل آسیب به صورت افزایش گودی کمر در اثر حجم زیاد شکم و آویزان بودن آن است. این حالت به مرور سبب پیدایش کمردردهای شدید و مزمن ی می‌گردد، که البته در حاملگی نیز شایع است ولی باید توجه داشت که مدتی پس از ختم حاملگی، ستون فقرات به

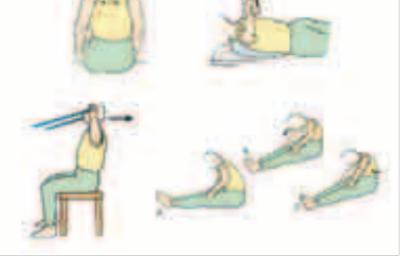
ورزشی

داشت. علاوه بر این با ورزش عملکرد قلب و ریه نیز بهبود می یابد. ناراحتی های ماهیچه و رباط ها ممکن است در اثر کار سنگین و زیاد خم شدن و بلند کردن اشیا با روش نادرست، چرخیدن و پیشش ناگهانی کمر، سفت و زمین خوردن یا حتی ایستادن نادرست اتفاق بیفتد. در این مقاله سعی شده ورزش های مناسب جهت تقویت عضلات اطراف ستون فقرات و شکم به صورت عملی آموزش داده شود.

از جمله مواردی که برای پیشگیری از کمردرد باید



■ مهم است بدانید آسیب حاصل از چاقی در ستون فقرات کمری بلافاصله قابل تشخیص نیست بخصوص اینکه درد ناشی از آن بیشتر در ناحیه لگن و زانو‌ها احساس می شود. شایع ترین شکل آسیب به صورت افزایش گودی کمر در اثر حجم زیاد شکم و آویزان بودن آن است. این حالت به مرور سبب پیدایش کمردردهای شدید و مزمن می گردد.



رعایت شود:
۱- هنگام ایستادن، راه رفتن و به خصوص نشستن پشت شما کاملاً راست باشد. (سر خود را بالا گرفته، شکم را به داخل کشیده و قفسه سینه را در حالت استراحت قرار دهید.)

۲- هنگام ایستادن و راه رفتن، انگشت ها تا حد امکان به سمت جلو قرار گرفته و بیشتر وزن روی پاشنه ها تحمیل شود. وزن خود را به طور مساوی بر روی هر دو پا تقسیم کنید، هرگز به عقب خم نشوید.

۳- حتی الامکان از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری شود.

۴- هنگام نشستن در خانه، محل کار یا ماشین باید پشتتان به جایی تکیه داشته باشد در این هنگام حوله ای را لوله کنید و در ناحیه کمر قرار دهید. تا حد ممکن از صندلی هایی کمکم و صاف استفاده کنید. در صورت امکان در حالت نشسته یک پا هر دو زانو بالاتر از سطح ران ها قرار گیرد. این مساله بخصوص در هنگام رانندگی (با جلو کشیدن صندلی راننده) و هنگام نشستن در اتومبیل به عنوان مسافر اهمیت دارد.

۵- اجسام را به طور صحیح از زمین بلند کنید؛ صحیح بلند کردن، یعنی با حفظ راستای ستون فقرات از زانو و عضلات قوی با استفاده کردن. اگر شی مورد نظر وزن زیادی دارد، آن بلند کردن آن خودداری کنید و از دیگران کمک بگیرید. اگر باید چیزی را بلند کنید، آن را به تنه خود نزدیک کنید، تا فشار وارده بر کمرتان حداقل شود و هرگز بار را از ناحیه کمر به بالا نبرید.

۶- حتما تخت راحتی داشته باشید، طاق باز و با زانوهای خم بخوابید یا به پهلو خوابیده و یکی از دو زانو را خم کنید. اگر هر روز با کمردرد از خواب بلند می شوید، احتمالاً تخت خیلی سفت یا خیلی نرمی دارید و در هنگام خواب وضعیت های مختلفی به خود بگیرید و هرگز به روی شکم نخوابید.

۷- اگر کارهایی مانند باغبانی انجام می دهید که مستلزم به جلو خم شدن است. بعد از پنج دقیقه بایستید. همچنین توناید کمی به عقب خم شوید.

۸- از چاقی پرهیز کنید. رژیم غذایی متنوع و متعادل که شامل مقادیر زیادی میوه و سبزیجات تازه است، برای خود در نظر بگیرید . مصرف انواع چربی، شیرینی و نقل را کم کنید.

۹- از کشیدن سیگار اجتناب نمایید. زیرا سیگار خطر پوکی استخوان را افزایش داده نیکوتین موجود در سیگار از طریق تداخل با مواد غذایی که به دیسک های مهره های کمری می رسند آنها را آسیب پذیر می کند.

۱۰- برای جلوگیری از خشکی پشت، مرتب ورزش کنید. پیاده روی، شنا و غیره به شما کمک خواهند کرد(اگر پیاده روی یا دویدن را انتخاب

کردید گفش مناسب به پا کنید)مقدار ورزش شما در تدریج افزایش دهید ۵ دقیقه نرمش روزانه بهتر از یک ساعت و یک بار نرمش در هفته است.

تمرین های بدنی: (برای پیشگیری از کمردرد)

اگر به ورزش کردن عادت ندارید، اول برنامه را به آرامی شروع کنید. تعداد این تمرین ها را هنگامی که بدنتان آمادگی لازم را پیدا کرد اضافه کنید. در شروع، هر تمرینی را پنج بار تکرار و بعد پنج تا پنج تا اضافه کنید. اگر در انجام تمرین خاصی، درد و ناراحتی احساس می کنید، آن را انجام ندهید و تمرین های پیشنهاد شده دیگر را انجام دهید. از روزه استفاده نکنید. تمرین ها را منظم انجام دهید. تمرین های سنگ و منظم بسیار با ارزش تر از تمرین های سنگینی است که بعد از یک هفته کاملاً کنار گذاشته شود.

۱- به پشت بخوابید. زانو‌ها را خم کنید و کنار یکدیگر قرار دهید. حال آن ها را به سمت راست و چپ حرکت دهید. **۲- در همان حالت قبل،** باسن را بالا و پایین ببرید. **۳- به پشت بخوابید و زانو‌ها را** پایین آرایی به سمت قفسه سینه بکشید. **۴- به پشت بخوابید و زانو ها را خم کنید.** با سفت

کاهش تحرک نتیجه قطعی چاقی است به طوریکه افزایش حجم بافت نرم موجب قطع حرکات مفصلی در انتهای دامنه طبیعی حرکتشان می گردد

کردن عضلات شکم، پشت خود را صاف کنید. بعد از یکدیگر حرکت قرار دهید. حال آن ها را به سمت راست و چپ حرکت دهید. **۲- در همان حالت قبل،** باسن را بالا و پایین ببرید. **۳- به پشت بخوابید و زانو‌ها را** پایین آرایی به سمت قفسه سینه بکشید. **۴- به پشت بخوابید و زانو ها را خم کنید.** با سفت پشت بخوابید. روزانه به مدت ده دقیقه صاف بخوابید تا بدنتان کاملاً کشیده شود. تمرین های پر خطری که باید از آن ها اجتناب کرد: **۱- لمس انگشتان** که در حالت خم شده، این ورزش به منظور کشش عضلات همسترینگ (عضلات پشت ران) طراحی شده است. این حالت باعث فشار آمدن به مهره ها و زانو‌ها می شود

۲- برخاستن از حالت خوابیده به حالت نشسته در حالی که با دست ها روی گردن یا سر فشار می آید. این حالت باعث فشار آمدن بر روی گردن و قسمت بالاییتوتون فقرات می شود.

۳- چرخش گردن به صورت دایره کامل این ورزش باعث فشار آمدن گردن به (قسمت بالایی ستون فقرات) می شود (می توان تمرکز آن را در صورت نیم دایره را جایگزین کرد).

■ تکرار مداوم حرکات یکنواخت باعث می‌شود که بدن حالتی را که در موقع انجام دادن این حرکات به خود می‌گیرد حفظ نماید. در نتیجه از حالت طبیعی خود خارج شده و وضع غیرعادی به خود بگیرد

طالع بینی

فروردین

امروز خورشید در برج خودتان می باشد. احتمال خطا کردن شما امروز بسیار کم است. بنابراین نگران نباشید و از فرصت های دست آمده نهایت بهره ببرید.

اردیبهشت

امروز خورشید به برج ثور می رود. این قسمت از چارت شما به تخلیات و خلاقیت و حس ششم شما مربوط است. بنابراین از آن ها استفاده کنید . نمی خواهید هیچ کس از شما پیشی بگیرد.

خرداد

امروز روز پرمشغله ای است. ابتدا خورشید به برج ثور می رود و سپس مانوی زیبایی در برج حمل می باشد. در نهایت حقایق تازه ای به زندگی تان وارد می شوند. اگر کمی احساس تنهایی کردید به دوستانتان زنگ بزنید. یا مهمانی بگردید مطمئنم که از این کار شاد می شوید.

تیر

خورشیده به برج ثور می رود.با وجود مشکلات در محل کار همه با هم در کنار هم کار می کنند.رابطه ای جدی می شود.اما امروز نگه داشتن آن خیلی مشکل است!!

مرداد

امروز به نظر می رسد که ستارگان بسیار به نهن شما کمک خواهند کرد. آنها شما را قادر خواهند ساخت که در کارتان پیشرفت کنید و هم چنین زمانی که با افرادی که تا حد زیادی آنها را می شناسید کار یا معامله کنید. کمکتان خواهند کرد. ممکن است اخبار خوبی راجع به پول یا یک هدیه مناسب به شما برسد. مثلاً افزایش حقوق و یا مزایایی که در راهتان پدیدار می شود.

شهریور

امروز زیاد متفکر هستید.دمردرد نقشه های آینده و روابط دوستی تان فکر می کنید. در حال حاضر ایده های خوبی دارید، بنابراین آنها را یادداشت کنید تا فراموش نکنید.دوست دارید با افراد هم فکرتان صحبت کنید اما اگر فکر می کنید بعضی از افراد دوست دارند که مایوس تان کنند.ایده هایتان را به آنها تکریبید.

مهر

امروز به نظر می رسد که به هیچ وجه پول در دست شما باقی نمانده و سر می خورد. به خصوص اگر با فرد مورد علاقه تان بیرون رفته باشید.ا شما را قانع می کند که هزینه زیادی را تقبل کنید چه از عهده آن سر بیاید چه بر نیایید.هم چنین ممکن است مشکل و یا سردرگمی شما بند نفریاش آید و آن قدر موضوع را پیچیده کند که معلوم شود موضوع چیست و خیلی سریع مدبل به جر و بحث شود.سعی کنید تا جایی که می توناید منطقی عمل کنید.

آبان

خورشید وارد برج ثور می شود.روابط دوستانه در حال حاضر از اهمیت زیادی برخوردار است.شاید اخیراًشرایط آرام و خوب نبوده است اما اکنون به دنبال فرد جدیدی می گردید که تعهد کنید داشته باشید. می توناید مطمئن باشید که لحظات خوبی را پیش رو دارید.

آذر

چیزی را که مدتها به دنبالش بوده اید خیلی دوستانه در حال حاضر از اهمیت زیادی برخوردار است.شاید اخیراًشرایط آرام و خوب نبوده است اما اکنون به دنبال فرد جدیدی می گردید که تعهد کنید داشته باشید. می توناید مطمئن باشید که لحظات خوبی را پیش رو دارید.

دی

خورشید به برج ثور رفته است و باعث می شود که در حرفه های هنری پیشرفت کنید. اگر اهل ورزش هستید حتماً تمایل پیدا می کنید که بدنتان را به حرکت در آورید و اگر فردی تنبل هستید، حداقل تمایل به هوای تازه پیدا می کنید.به نظر می رسد در ماههای سال رفتار و حرکات شما متفاوت است و قدرت بدنی شما بستگی به فصلها دارد . در هر صورت، اکنون فصل بهار است و عشق در فضا پراکنده است.

بهمن

مراقب باشید که زیانتان شما را مغلوب نکند. امروز در مورد عقاید خودتان متعصب هستید و اعتقاد دارید که بیشتر از دیگران می دانید و نزدیکانتان تنها کسانی هستند که از این موضوع رنج می برند . بهتر از این به بعد مراقب رفتار و طرز صحبت کردن خود باشید که دیگران را نرنجانید و به دیده حقارت به آنان نگاه نکنید ، اگر به این کار ادامه دهید باید منتظر عواقب آن باشید . بنابراین اگر کسی تلافی کرد شما نمی توناید اعتراض کنید چون درست همان کاری را کرده است که شما انجام می دهید !

اسفند

خورشید به ثور خاکی نقل مکان می کند و حس می کنید سلولهای خاکستری مغزتان به مقداری تحریک نیاز دارند یک همسایه یک نفر از خانواده تان یا از فامیل شما ممکن است قادر باشد دقیقاً به نوع رشته و مسیری که می خواهید بروید اشاره کند . در این رابطه شما باید تمام حواستان به حرفهای اطرافیان و دوستانتان باشید و متوجه باشید که در هر زمان چه کسی چه حرف و صحبتی را بازگو می کند . شاید آن چیزی باشید که شما منتظر شنیدنش باشید و نقطه سفیدی در زندگیتان ایجاد شود و راهنمایی بسیار مناسبی برای شما باشد . گوش کردن به راهنمایی سیارات بسیار راحت است این طور نیست؟

با شستشو و ضد عفونی کردن میوه ها وسبزیجات

از ابتلاء به بیماری های انگلی پیشگیری نماییم

● **روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هر مز گان - کمیته آموزش همگانی سلامت**

