

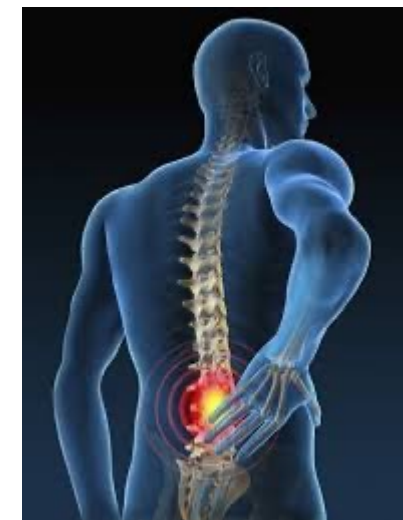


دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران

# راهنمای فعالیت فیزیکی افراد مبتلا به کمر درد مزمن

Azadeh Hakakzadeh

”M.D , Sports and exercise medicine physician“





## برنامه ورزشی اختصاصی کمردرد

هشت سری حرکت ورزشی مفید برای کمردرد در زیر آورده شده است.

در هر سری یک نوع حرکت ورزشی با سه درجه سختی وجود دارد. حرکت «الف» ساده، حرکت «ب» متوسط و حرکت «ج» سخت است.

ابتدا در هر سری با تمرین «الف» شروع کنید و وقتی آمادگی تان بهتر شد تمرینات «ب» و سپس «ج» را انجام دهید.

در شروع یک یا هر چند تمرین را که می‌توانید یاد گرفته و به هر میزان که می‌توانید انجام دهید.

در نهایت توصیه می‌شود همه این ده حرکت را چندین بار در روز انجام دهید. پس از کاهش درد آنها را بصورت روزانه جهت پیشگیری از کمردرد انجام دهید.





دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران

## هفته اول:

ابتدا هفته ی اول با هر میزان پیاده روی که دردتان اجازه می دهد شروع کنید، حتی اگر چند قدم باشد.

سپس میزان پیاده روی را افزایش دهید و وقتی توانستید آرام بدوید و گاهی در طی دویدن دستها را بالا ببرید، در نهایت باید نیم ساعت پیاده روی تند یا دویدن نرم در هر روز یا عمده روزهای هفته انجام دهید.



## هفته دوم:

پیاده روی را ادامه دهید.

ابتدا بند «الف» از حرکت اول را شروع کرده و با بهبود آمادگی بدنی تمرین «ب و ج» را در نهایت انجام دهید.

حرکت «ج» را در هفته های بعد ادامه دهید.

این حرکت جدید باعث کشش کمر و افزایش انعطاف پذیری آن می شود. این حرکت معمولاً برای افراد مبتلا به بیرون زدگی دیسک مفید است اما ممکن است درد افرادی را که تنگی نخاع دارند افزایش دهد.

**در صورت افزایش درد تمرین را انجام ندهید.**





دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



ب) رو به شکم دراز بکشید و به ساعدها تکیه کنید و سر و سینه را کمی بالا بیاورید.

سعی کنید لگنتان روی زمین بماند و بلند نشود. تا ده بشمارید و برگردید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.

تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



ج) حرکت قبل را انجام دهید. آرنجها را صاف کنید و بالا بیاید. تا ده بشمارید و برگردید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



## هفته سوم:

پیاده روی و تمرین «ج» از هفته دوم را ادامه دهید.

ابتدا بند «الف» از هفته سوم را شروع کرده و با بهبود آمادگی بدنی تمرین «ب و ج» را در نهایت جایگزین آن کنید.

حرکت «ج» را در هفته های بعد ادامه دهید.

این حرکت باعث کشش عضلات جلوی ران و قوی سازی و پایداری لگنی می شود.



**الف)** به شکم دراز بکشید. عضلات باسن را منقبض کرده سپس پاها را یک درمیان از زانو خم کنید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)







ب) همانند حرکت قبل دراز بکشید و زانو را خم کنید. سپس کل پا را از مفصل ران مستقیم بالا بیاورید. این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



ج) همانند حرکت قبل، پا را ۱۰ ثانیه بالا نگه دارید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



## هفته چهارم:

پیاده روی و تمرین «ج» از حرکات قبل را ادامه دهید.

ابتدا بند الف از حرکات زیر را شروع کرده و با بهبود آمادگی بدنی تمرین ب و ج را در نهایت جایگزین آن کنید.

حرکت «ج» را در هفته های بعد ادامه دهید.

این حرکات باعث تقویت عضلات کمر و افزایش پایداری لگن می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



**الف)** حالت گربه عصبانی: به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. سر را پایین بیاورید و پشت را گرد کرده و هر چه می‌توانید به طرف بالا ببرید. چند ثانیه در این حالت بمانید. سپس عکس این حرکت را انجام دهید. یعنی سر را بالا ببرید و پشت را گود کرده و هر چه می‌توانید به طرف پایین بیاورید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. تعداد ست‌ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



ب) پل بزنید: به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید. در حالی که کف دو پا و شانه‌هایتان روی زمین است، باسن و لگن را بالا بیاورید. سعی کنید بدن، کمر و ران‌هایتان در یک خط و مستقیم باشند.

این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.

تعداد ست‌ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



ج) حرکت قبل را انجام دهید. سپس یک درمیان پای راست و چپ را بلند کرده و صاف کنید و مدتی در آن وضعیت نگهدارید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



## هفته پنجم:

پیاده روی و تمرین "ج" از حرکات هفته های قبل را ادامه دهید.

ابتدا بند الف از حرکت پنجم را شروع کرده و با بهبود آمادگی بدنی تمرین ب و ج را در نهایت جایگزین آن کنید.

حرکت ج را در هفته های بعد ادامه دهید.

این حرکات باعث کشش عضلات پشت ران می شود. خشکی و کوتاهی این عضلات باعث کشش و فشار به کمر می شود.





دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



**الف)** به پشت بخوابید. در حالی که زانوهایتان خم است یک ران را با دست‌ها گرفته به طرف سینه بکشید.  
سپس سعی کنید زانوهایتان را راست کنید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست‌ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)







ب) حرکت فوق را درحالتی که پا مستقیم است (زانو صاف است)، انجام دهید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)





دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



ج) حرکت فوق را با استفاده از یک حوله بر گودی پا انجام دهید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)





## هفته ششم:

پیاده روی و تمرین "ج" از حرکات قبل را ادامه دهید.

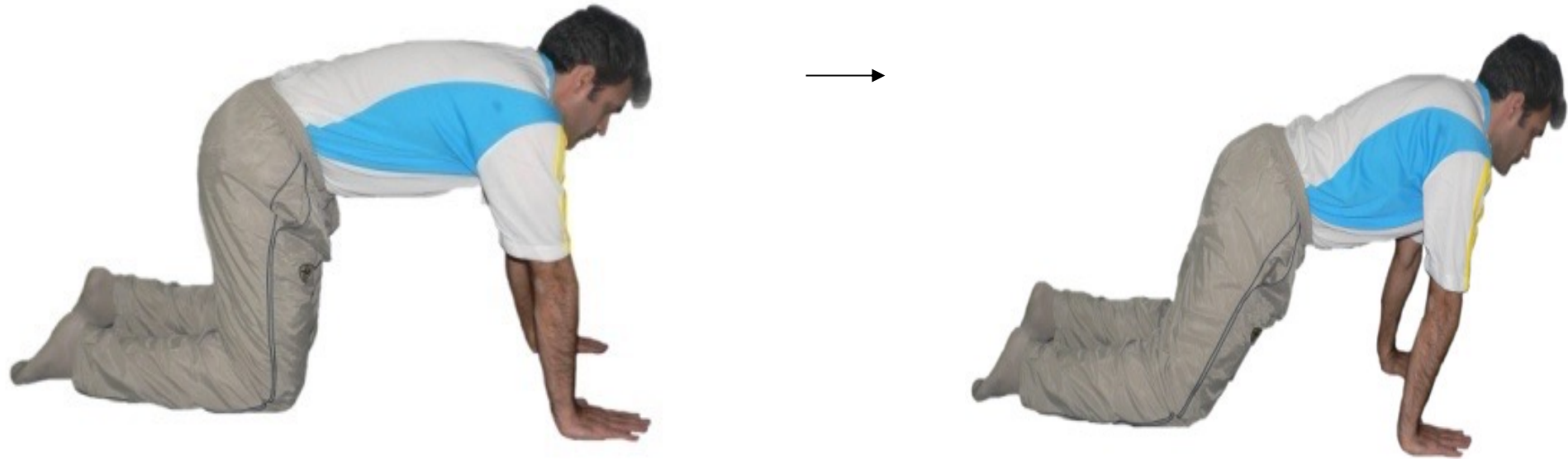
ابتدا بند الف از حرکت ششم را شروع کرده و با بهبود آمادگی بدنی تمرین ب و ج را در نهایت جایگزین آن کنید.

حرکت ج را در هفته های بعد ادامه دهید.

این حرکات باعث تقویت عضلات کمر و افزایش پایداری لگنی می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



**الف)** در وضعیت چهار دست و پا مانند شکل قرار بگیرید. سپس در حالی که دست‌ها و پاهایتان بروی زمین ثابت است به سمت جلو متمایل شوید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. تعداد ست‌ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران

ب) شنای نصفه: از حرکت قبل به شکل حرکت شنای نصفه بروید. حالتی که زانوهایتان روی زمین است.

این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.

تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



ج) در حرکت قبل زانوهایتان را بالا بیاوید و به حالت حرکت شنای کامل بروید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



## هفته هفتم:

پیاده روی و تمرین "ج" از حرکات قبل را ادامه دهید.  
ابتدا بند الف از حرکت هفتم را شروع کرده و با بهبود آمادگی بدنی تان تمرین ب و ج را در  
نهایت جایگزین آن کنید.  
حرکت ج را در هفته های بعد ادامه دهید.  
این حرکات باعث کشش و افزایش انعطاف پذیری و تقویت برخی از عضلات کمر می شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



**الف)** به پشت بخوابید. زانوهارا خم کنید. در حالی که کف پاهایتان روی زمین است زانوها را به چپ و راست بچرخانید.

این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)





دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



ب) حرکت قبل را انجام دهید در حالی که مچ پاهایتان به هم چسبیده است.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



ج) حرکت ب را انجام دهید در حالی که پاهایتان را از زمین بلند کرده‌اید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)





## هفته هشتم:



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران

پیاده روی و تمرین "ج" از حرکات قبل را ادامه دهید.  
ابتدا بند الف از حرکت هشتم را شروع کرده و با بهبود آمادگی بدنی تان تمرین ب و ج را در  
نهایت جایگزین آن کنید.  
حرکت ج را در هفته های بعد ادامه دهید.  
این حرکات باعث تقویت عضلات کمر و افزایش پایداری لگنی می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



**الف)** مانند شکل اول قرار بگیرید. سپس یک درمیان دست راست و چپ را بلند کرده و در جلو صاف کنید و مدتی در آن وضعیت نگهدارید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران



ب) مانند شکل قرار بگیرید. سپس یک‌درمیان پای راست و چپ را بلند کرده و صاف کنید و مدتی در آن وضعیت نگهدارید.  
این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید.  
تعداد ست‌ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



ج) مانند شکل قرار بگیرید. سپس یک درمیان دست راست و پای چپ و سپس دست چپ و پای راست را بلند کرده و صاف کنید و مدتی در آن وضعیت نگهدارید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. تعداد ست ها: ۳ بار در روز (صبح و ظهر و شب)



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی  
تهران

# خسته نباشید