

۱۲ تمرین برای سلامت ستون مهره ها

ستون فقرات نقش های مهم بسیاری در سلامت انسان ایفا می کند مانند حفاظت از دستگاه عصبی مرکزی، محل اتصال اندام های بدن و ایجاد تکیه گاه برای فعالیت های آنها و

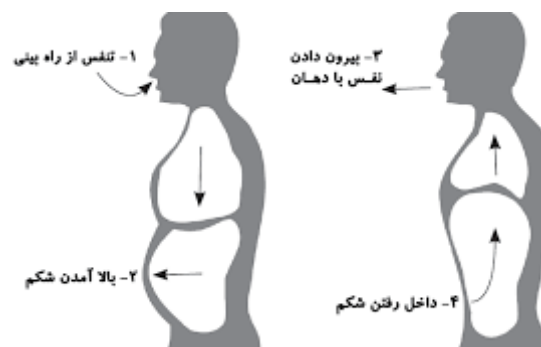
ستون مهره ها از هفت مهره گردنی، دوازده مهره پشته، پنج مهره کمری و مجموعه مهره های به هم چسبیده خاجی و دنبالیچه تشکیل یافته که با توجه به رابطه هماهنگ این اجزا ، ایجاد آزدگی در یک جزء اثر بسیار زیادی بر اجزای دیگر می گذارد.

در این نوشتار این مجموعه به عنوان ساختاری یکپارچه در نظر گرفته شده و تمریناتی که معرفی می شوند می تواند بر عملکرد کل ستون فقرات اثر مثبت خود را اعمال کند، البته باید خاطر نشان کرد ویژگی های ساختاری ستون مهره ها آن را در معرض آسیب های گوناگونی قرار می دهد که نیازمند بررسی های دقیق و درمان های تخصصی است.

در این تمرینات سعی بر آن است که سلامت مهره ها بیشتر در نظر گرفته شده و قابل اجرا برای همه افراد و تمامی سنین و با کمتر ین محدودیت های زمانی و مکانی باشد، پس در صورت وجود هرگونه آسیب یا آزدگی در این ساختار پر ارزش با پزشک متخصص و فیزیوتراپیست خود مشورت کنید.

تمرینات شماره ۱ تا ۱۱ بیشتر جنبه تقویتی دارند و پیشنهاد می شود روزی سه بار و هر نوبت ده بار تکرار شوند . تمرین دوازدهم بیشتر جنبه کششی دارد و پیشنهاد می شود وضعیت تا جای ممکن و بیشینه ۳۰ ثانیه نگه داشته شود.

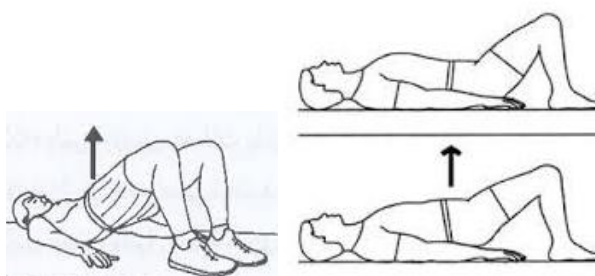
۱ . دم و بازدم عمیق: این تمرین با وجود سادگی، اثر مهمی بر تقویت عضلات ثبات دهنده ستون مهره ها، شکمی – لگنی دارد و به ورود هوا به بخش های بیشتری از ریه کمک می کند تا علاوه بر آرامسازی ذهنی، در هر دم اکسیژن بیشتری جذب بدن و دی اکسید کربن بیشتری نیز دفع گردد، پیشنهاد می شود با تکرار، جایگزین الگوی تنفس سطحی گردد.



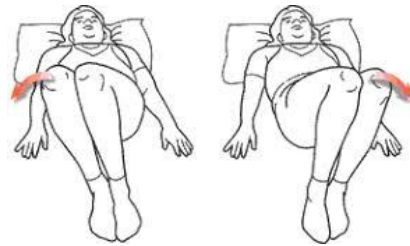
۲. طاقباز (به پشت) دراز بکشید، زانوهایتان را خم کرده و کف پاها را روی زمین بگذارید، به آرامی سعی کنید کمر خود را به زمین بچسبانید، اگر احساس می کنید این کار برایتان مشکل است یک یا دو دست را در همین وضعیت زیر کمر قرار داده تا راهنمای خوبی برای کنترل حرکت باشد و سعی کنید با کمر به دست خود فشار وارد کنید



۳. تمرین پل زدن : در وضعیت پیشین (طاقباز با زانوی خم) بخواهید و سعی کنید باسن خود را از روی زمین بلند کنید

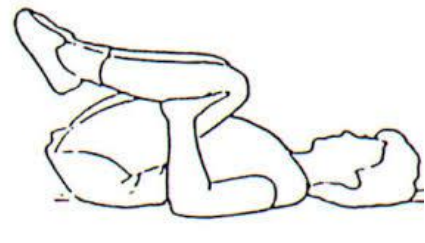


۴. در وضعیت طاقباز با زانو خم، سعی کنید به آرامی زانوهای کنار هم قرار گرفته را به طرفین بچرخانید، لازم است دقت کنید در این تمرین شانه ها نباید از روی زمین بلند شوند و تمرین حتما باید به آرامی انجام شود



۵. طاقباز بخواهید و سعی کنید در حالی که یک پا صاف است، پای دیگر را به آرامی داخل شکم بیاورید، این تمرین را با پای دیگر تکرار کنید، سپس هر دو پا را به داخل شکم ببرید

a. اگر انجام این تمرین سخت و یا دردناک است در روزهای نخست هردو پا خم باشند، یک پا سپس پای دیگر و در پایان هر دو پا به داخل شکم برده شوند، با بهبود علائم و تقویت عضلات، تمرین به صورت اصلی خود که در ابتدا آورده شده پیشرفت می یابد



۶. تمرین دست و پای مخالف: به پشت بخواهید و زانوها را خم کنید، دستها را به پشت سر برده و وزن سر را بر روی آنها بیندازید، سعی کنید زانوی یک سمت و آرنج سمت دیگر بدلتان را به هم نزدیک کنید، با دست و پای مخالف دیگر هم همین تمرین را تکرار کنید، در اجرای این تمرین لازم است موارد زیر را رعایت نمایید تا آسیبی به مهره های گردنی تان وارد نشود:

a. لازم نیست دست ها در پشت سر قفل شوند چون فشار زیادی بر مهره های گردنی می آورند ، پس با قرار دادن دستها پشت سر برای تحمل وزن سر، سلامت مهره های گردنی حفظ می گردد

b. در این تمرین نیازی به رساندن آرنج و زانوی مخالف به هم نیست و جدا شدن کتف و کمی خم شدن ران کافی است



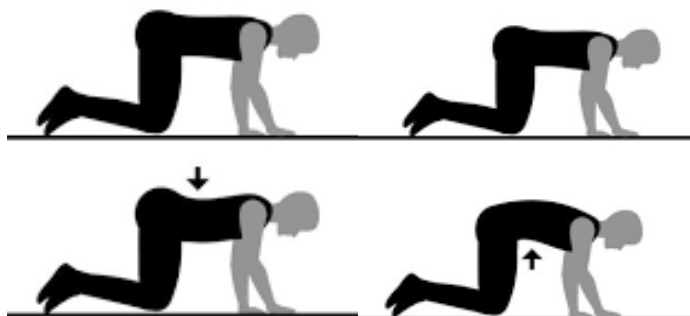
۷. بر روی شکم (دمر) بخوابید و سعی کنید یک پای خود را کمی از زمین بلند کرده و در راستای بدن بکشید، این تمرین را با پای دیگر تکرار کنید



۸. تمرین خیز گربه: در صورت احساس درد در زانوها، یک حوله یا ملحفه زیر زانوها قرار دهید

a. در وضعیت چار دست و پا (فاصله بین دست ها و پاها با عرض شانه) قرار بگیرید، بدون حرکت در دستها و پاها، سعی کنید کل ستون مهره ها را با سمت بالا بکشید و اجازه دهید سر به آرامی رو به پایین حرکت کند، به عبارتی یک قوس گرد در طول مهر ها ایجاد کنید و پس از کمی مکث به وضعیت نخستین بازگردید

b. به آرامی کمر و پشت را به آرامی به پایین رانده و گردن را کمی بالا بیاورید (قوس ایجاد شده در تمرین بالا را برعکس می شود) ، به طوری که گودی ایجاد شده در کل ستون مهره را احساس کنید و پس از کمی مکث به حالت اولیه خود برگردید



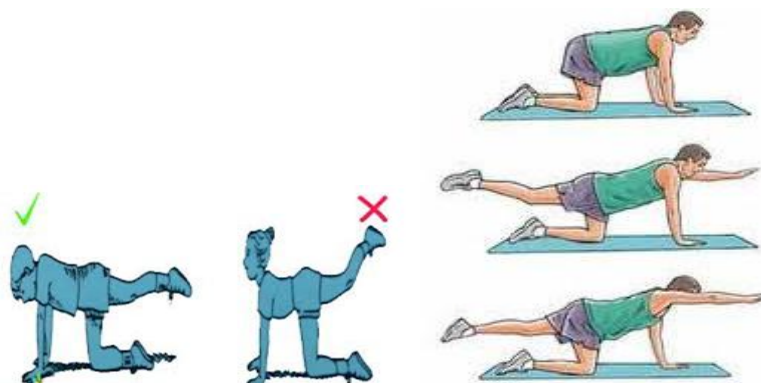
۹. در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید و تمرینات را از ساده به سخت و در حد توان انجام دهید:

a. یک دست خود را بلند کنید و سعی کنید با هل دادن شانه به جلو کمی در امتداد کشش را احساس کنید.

b. یک پای خود را بلند کنید و سعی کنید با راندن پا در راستای لگن کمی کشش را در پهلو و پا احساس کنید.

c. دست و پای مخالف را بلند کنید و در راستای بدن کمی در جهت مخالف هم بکشید.

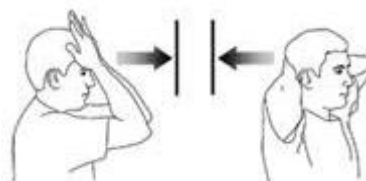
میزان کشش در هر یک از اجزا نباید به اندازه ای باشد که در کمر و پشت چرخشی ایجاد کنید.



۱۰. لازم به ذکر است، در این دو تمرین حرکتی در گردن رخ نمی دهد و میزان فشار وارده باید بسیار کم بوده و برای اطمینان از درست انجام دادن تمرین پیشنهاد می شود به نقطه ای در روبری خود تمرکز کنید و نگاه خود را در تمامی طول تمرین بر همان نقطه نگه دارید.

a. لبه تخت یا صندلی بنشینید و ، دو دست خود را بر روی پیشانی قرار داده و به آرامی به رو عقب فشار وارد کنید، با سر در برابر این نیرو مقاومت کنید و نگذارید سرتان به عقب حرکت کند .

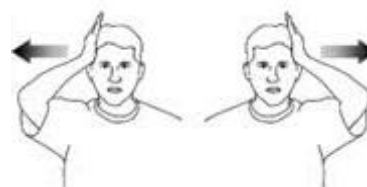
b. دو دست را در پشت سر قلاب کرده و به آرامی رو به جلو فشار آورده و سعی کنید با انقباض عضلات ناحیه گردنی مانع حرکت سر شوید



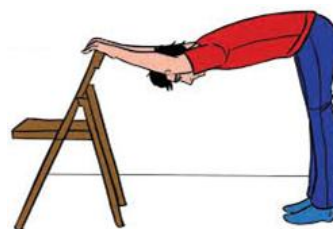
۱۱. بهتر است این تمرین را روبری آینه انجام دهید تا از اجرای درست تمرین مطمئن شوید.

a. یک دست خود را در کنار سر و بالای گوش خود قرار دهید و سعی کنید به آرامی با دست برای هل دادن سر نیرو وارد کنید، با انقباض عضلات ناحیه طرفی گردن در برابر جابجایی سر مقاومت کنید، در این تمرین هیچ حرکتی در سر انجام نشده و سر در رساتای میانی خود باقی می ماند.

b. این تمرین را با دست دیگر در سمت مقابل تکرار کنید



۱۲. با فاصله روبروی میز یا صندلی ایستاده و لبه آن را با دو دست بگیرید، به جلو خم شوید تا جایی که شانه ها بالای سر و در امتداد ستون مهره ها قرار بگیرند، پشت خود را صاف کنید و تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید.



زینب واشقانی/ فیزیوتراپیست فدراسیون پزشکی ورزشی