

تمرینات کششی در توانبخشی



گردآورنده: نگین قربانی فیزیوتراپیست، مسئول کمیته فیزیوتراپی و توانبخشی

هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

مقدمه

حرکت با انعطاف پذیری عملکردی وابسته دارد.

انعطاف پذیری یا به عبارت دیگر قابلیت کشش بافت های اطراف مفصل یا عبور کننده از روی مفصل از قبیل عضلات، تاندون ها، عصب و... برای حرکت آزاد و بدون درد بدن در طول فعالیت های عملکردی روزمره ضروری است.

همان گونه که ورزش های قدرتی و استقامتی مداخلات ضروری برای بهبود عملکرد عضلات آسیب دیده یا پیشگیری از آسیب محسوب می شوند، زمانی که تحرک محدود شده اثر نامطلوبی روی عملکرد و یا افزایش احتمال آسیب می گذارد. مداخلات کششی یک بخش بنیادی برنامه توانبخشی افراد محسوب می شوند.

کشش یک واژه عمومی به کار برده شده برای توصیف هرگونه مانور درمانی طراحی شده برای افزایش انعطاف پذیری بافت های نرم می باشد که بدین وسیله سبب افزایش طول ساختارهایی می شود که بطور تطابقی کوتاه شده اند.

روش های افزایش تحرک بافت های نرم

مداخلات درمانی بسیاری برای افزایش تحرک بافت های نرم و به تبع آن افزایش دامنه حرکتی و انعطاف پذیر طراحی شده است.

کشش واژه عمومی به کار برده شده برای توصیف هرمانور درمانی است که انعطاف پذیری بافت های نرم کوتاه شده را افزایش می دهد.

موارد کاربرد کشش

- محدودیت دامنه حرکتی به علت از دست رفتن انعطاف پذیری بافت های نرم ناشی از ایجاد چسبندگی ها و بافت های زخم (اسکار)
- کوتاهی بافت که به دنبال ضعف عضلانی سمت مقابل می باشد.
- برای برنامه تناسب بدنی با هدف پیشگیری از آسیب های عضلانی اسکلتی
- قبل و بعد از ورزش های سنگین با هدف به حداقل رساندن آزرده گی عضلانی بعد از ورزش

موارد عدم کاربرد کشش

موارد زیادی وجود دارد که نباید از تمرینات کششی استفاده کرد. بهتر است قبل از شروع برنامه تمرینات کششی ارزیابی وضعیت عضلانی توسط فیزیوتراپیست انجام شود.

اصول تمرینات کششی

عناصر کشش به همدیگر مرتبط است و شامل موارد زیر است :

➤ راستا

➤ ثبات

➤ شدت کشش

➤ مدت زمان کشش

➤ سرعت کشش

➤ فرکانس کشش

➤ نوع کشش

برای کشش اندام یا بدن باید در وضعیت خاصی که نیروی کششی بتواند روی گره عضلانی خاصی اعمال شود. یکی از اتصالات عضله را ثابت کرده و نیروی کششی را به اتصال استخوانی دیگر عضله اعمال می کنیم. کشش باید با شدت، سرعت و مدت زمان مشخصی انجام شود. با توجه به وضعیت فرد (که قبلا توسط فیزیوتراپیست ارزیابی شده) تعداد جلسات کشش در روز یا هفته مشخص می گردد.

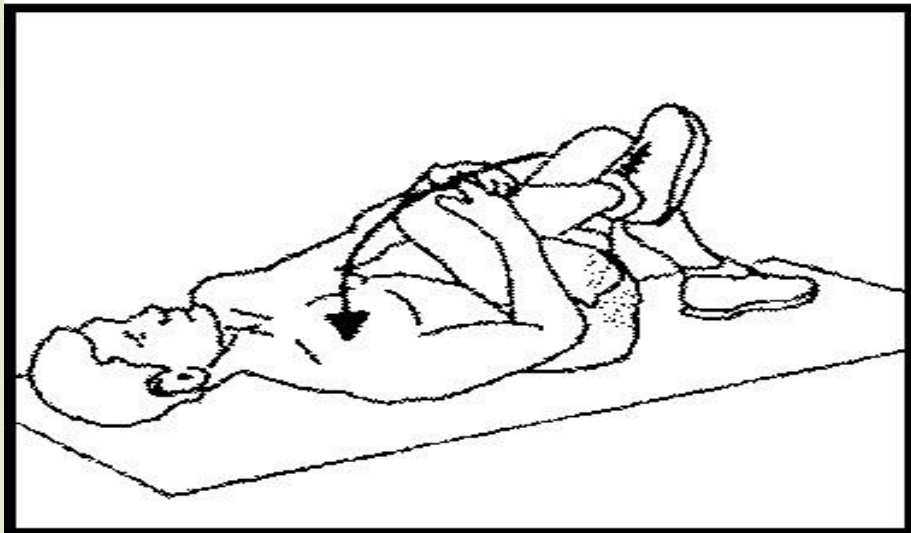
با در نظر گرفتن موارد فوق نوع کشش مشخص می شود یعنی کشش کدام عضله یا گروه عضلانی با چه روشی انجام شود.

زمان توصیه شده برای کشش واحد عضلانی - تاندونی تا طولی که فقط درد کوچکی ایجاد کند از ۶ تا ۱۰ ثانیه توصیه می شود.

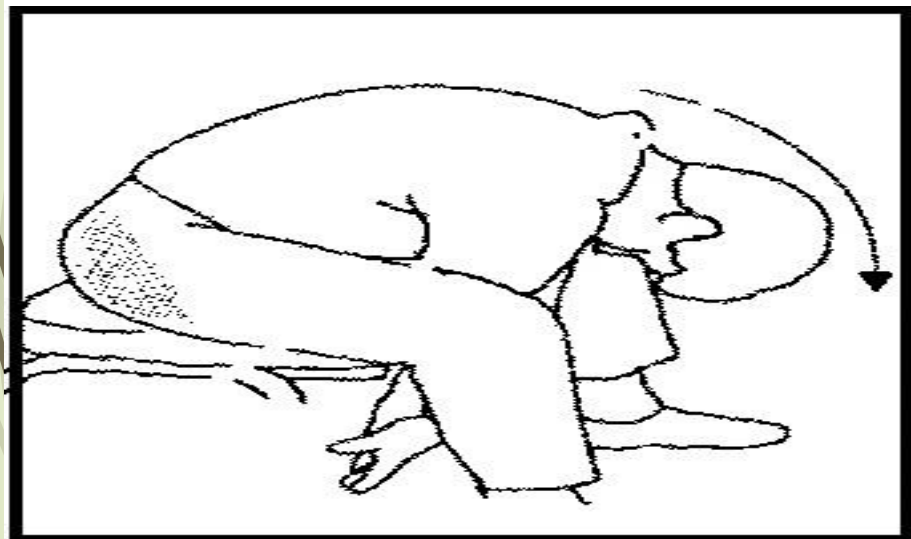
تمرینات کششی اندام تحتانی



کشش عضله ی گلوٹئوس ماگزیموس

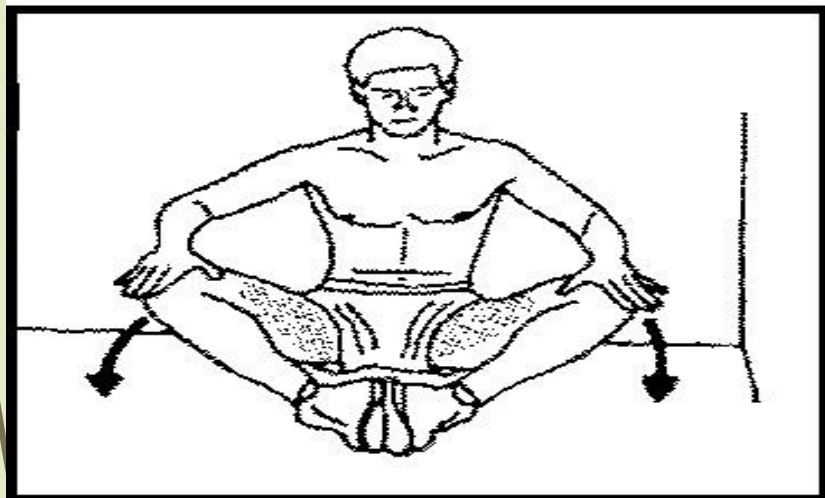


به پشت بخوابید، زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید. دست ها را به دور زانوی سمت مبتلا بیاندازید تا کشش را پشت مفصل ران حس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تکرار کنید. دقت شود که در طی تمرین از بالا آوردن باسن و کمر باید خودداری شود.

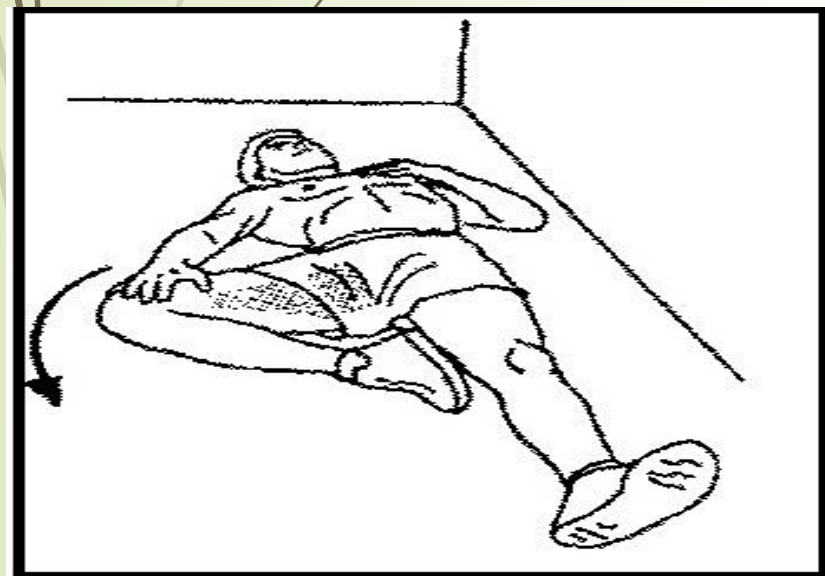


لبه ی صندلی بنشینید ، زانوها را از یکدیگر دور کنید و به آرامی دستها را به پایین بیاورید و به جلو خم شوید . اکنون دست ها را به زیر صندلی و عقب ببرید تا کشش را پشت مفاصل ران حس کنید. دقت کنید که خم شدن از ناحیه ی کمر انجام شود و گردن نباید زیاد خم گردد. این وضعیت را نگه دارید ، سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید .

کشش عضلات نزدیک کننده ران

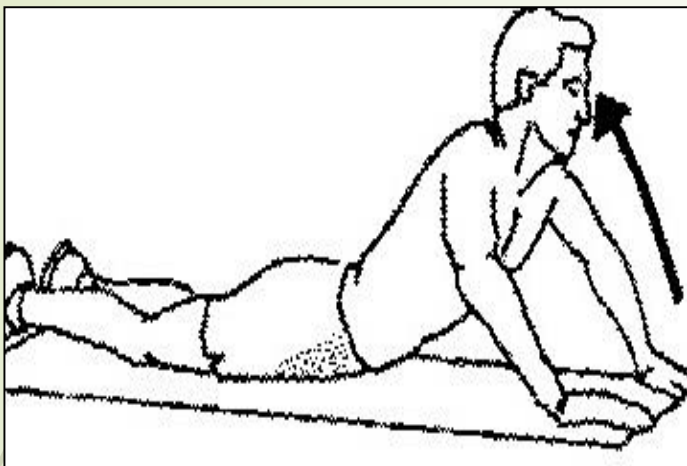


بنشینید، مفاصل ران و زانو را خم کنید و کف پاها را با هم نزدیک به کشاله ران نگه دارید . اکنون در حالی که کف پاها را مقابل هم حفظ کرده اید با فشار دستها ، زانوها را به سمت زمین نزدیک کنید تا کشش را در قسمت داخلی رانها حس کنید.این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تمرین را تکرار کنید.

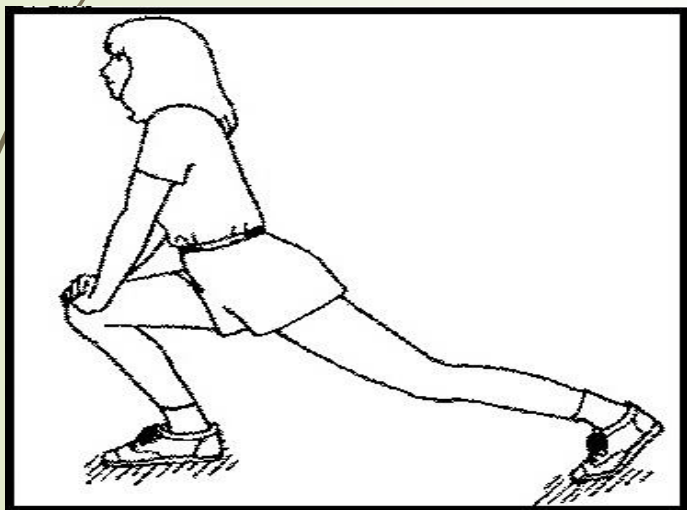


به پشت بخوابید. زانوی سمت مبتلا را خم کنید و مچ پای آن را مطابق شکل روی زمین بگذارید اکنون بدون جا به جا شدن مچ پا دست خود را روی زانو بگذارید و آن را به زمین نزدیک کنید تا کشش را در قسمت داخلی ران حس کنید.این وضعیت را نگه دارید ، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

کشش عضله ی ایلوپسواس



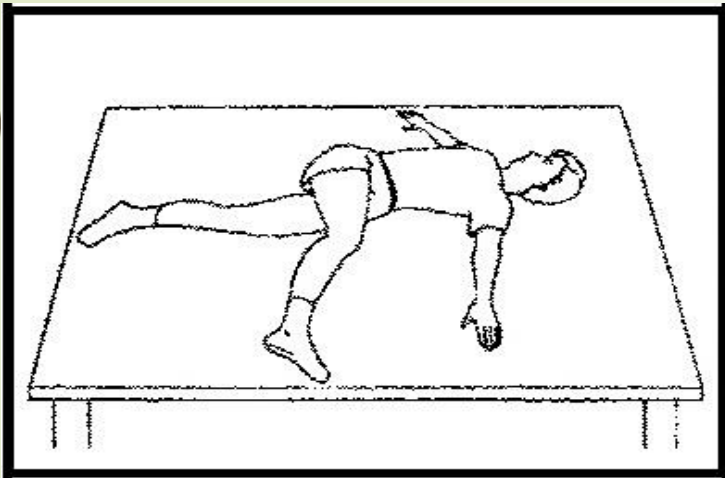
به شکم بخوابید و کف دستهایتان را زیر شانه ها روی زمین بگذارید. اکنون در حالی که لگن را در تماس با زمین نگه داشته اید با صاف کردن ارنج ها تنه را از زمین جدا کنید تا کشش را جلوی مفصل ران حس کنید. این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تمرین را تکرار نمایید.



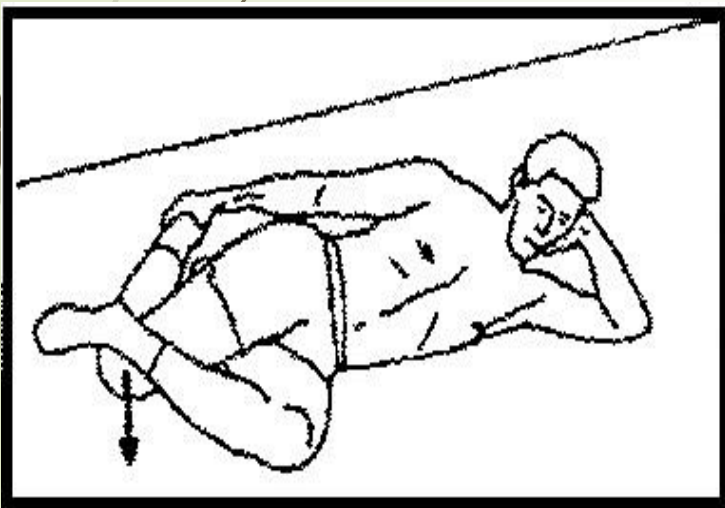
بایستید و یک گام به جلو بردارید به طوری که پای سمت سالم جلو و پای سمت مبتلا پشت قرار گیرد. دست ها را روی زانوی جلویی قرار دهید. در حالی که پشت خود را صاف نگه داشته اید تنه را به جلو متمایل کنید تا کشش را در قدام ران پای سمت مبتلا احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.

کشش عضلات دور کننده ی ران

به پشت بخوابید. دستهای خود را دو طرف باز کنید و مانند شکل پای سمت مبتلا را با زانوی صاف از روی پای دیگر بگذرانید تا کشش را در سمت خارج ران احساس کنید. کشش را نگه دارید و سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار نمایید.

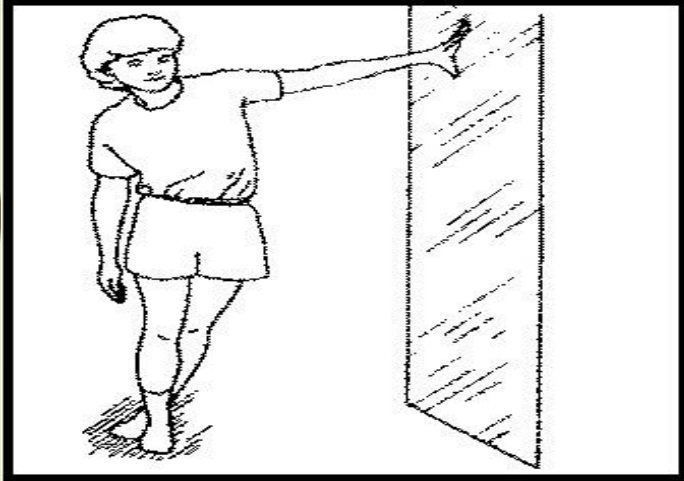


به پهلوئی سمت سالم بخوابید و دست پایینی خود را زیر سرتان قرار دهید زانوی مبتلایان (زانوی بالایی) را خم کنید و با دست همان سمت مچ پایتان را بگیرید. پای زیرین خود را روی زانوی مبتلا قرار دهید و آن را به پایین فشار دهید تا اینکه کشش را در سمت خارجی ران خود حس کنید. این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تمرین را تکرار کنید.

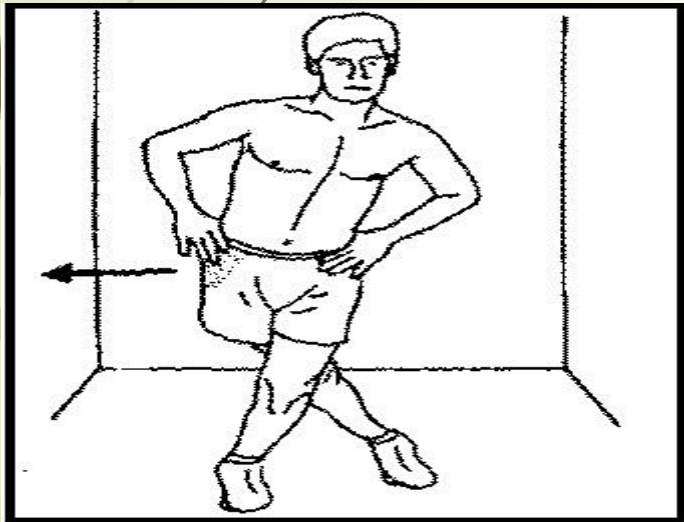


کشش عضله ی تنسور فاشیا لاتا

مانند شکل کنار دیوار قرار بگیرید و پایی را که می خواهید عضله ی آن را کشش دهید پشت پای دیگر قرار دهید. اکنون لگن را به سمت دیوار هل دهید. تا کشش را در قسمت خارج ران احساس کنید. کشش را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار نمایید.



بایستید پاها را به اندازه ی عرض شانه ها باز کنید و دستها را روی لگنتان بگذارید. پای سالم را از جلوی پای مبتلا رد کنید و کف آن پا را روی زمین بگذارید. بدون بلند شدن کف پاها از روی زمین تنه ی خود را به سمت پای سالم خم و لگن را در جهت نشان داده شده به پهلو هل بدهید تا کشش را در کنار مفصل ران حس کنید. این وضعیت را نگه دارید و به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تمرین را تکرار کنید.



موفق و پیروز باشید

روزهای خوب خواهند آمد.
انگلی مبر...