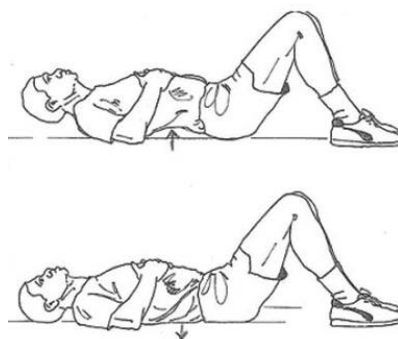




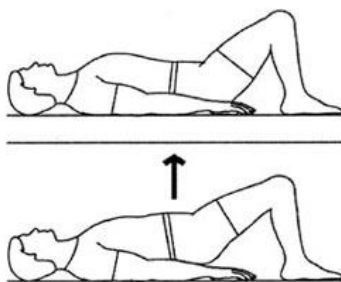
مرکز ملی آموزش و درمان
شهرتوس

ورزش های کمکی در درمان کمر درد

۱. روی یک سطح صاف بخوابید و همانند تصویر پاها را خم کنید حال با فشار وارد کردن به شکم خود کمر خود را پایین آورده و به زمین برسائید وقتی کمر شما به زمین رسید در حدود ۳۰ ثانیه مکث کنید و بعد بدن خود را شل کنید و سپس مجدد این حرکت را تا ۳ بار اجرا کنید. مانند شکل زیر:



۲. روی زمین به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید و عضلات باسن را کاملاً منقبض کنید. بطوریکه باسن تا حد امکان از زمین بالا آورده شود. ۳۰ ثانیه خود را در این وضعیت نگه دارید. سپس بتدریج به حالت اولیه برگردانید. این ورزش کمر را ۳ بار تکرار کنید.



۳. طاقباز بخوابید، پای راست را از زانو جمع کنید. با دو دست زیر زانو راست را گرفته و زانو را به قفسه سینه فشار دهید و ۱۰ ثانیه نگه دارید، سپس به حالت اول برگردید و با پای مقابل تکرار کنید. این ورزش کمر را ۳ بار تکرار کنید. مانند شکل زیر:



کنید. با دو دست زیر زانو ها را گرفته و زانوها

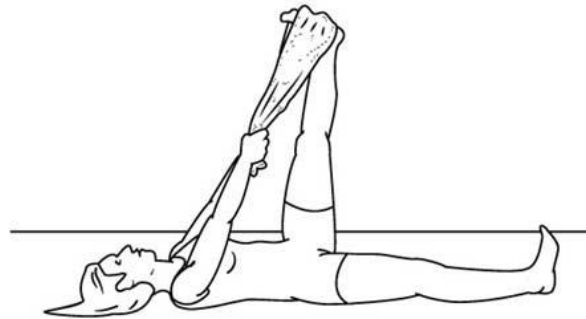
۴. طاقباز بخوابید، هر دو پا را از زانو جمع

را به قفسه سینه فشار دهید و ۱۰ ثانیه نگه دارید، سپس به حالت اول برگردید. این ورزش کمر را ۳ بار تکرار کنید



۵. روی زمین خوابیده و یکی از پاها را خود را دراز کنید. عضلات شکمی خود را منقبض کرده و پای دیگر خود را بالا ببرید. از خم شدن پا جلوگیری کنید. یک حوله یا کمر بند را بر روی کف پای بالا رفته‌ی خود انداخته و از آن برای کشیدن پا به سمت خود استفاده کنید. زمانی که در پای خود احساس کشیدگی کردید، این موقعیت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید.

این تمرین را با پای دیگر خود تکرار کنید و در هر پا حداقل آن را ۳ بار انجام دهید.



۶. در سطح صاف بخوابید پاها را همانند تصویر در حالت ۹۰ درجه بالا ببرید. سپس به آرامی در حالی که شکل پاها بهم نخورد آن‌ها را به یک طرف بدن خود متمایل کنید؛ شما باید تلاش کنید که فقط بدن شما از قسمت باسن و کمر بچرخد.

