

توصیه هایی برای رفع کمر درد

روی پاها صاف بایستید و صاف راه بروید. اگر مدت زمان سر پا بودن شما طولانی می باشد، یکی از پاها را کمی جلوتر گذاشته و زانو را به آهستگی خم کنید پاتان را تا حدودی بالاتر از زمین قرار دهید.

راست بشینید و موقع نشستن و برخاستن از دستها کمک گرفته و قامتتان را راست نگهدارید.

به میز کارتان یا میز غذاخوری نزدیکتر بنشینید. بعد از هر ۴۵ دقیقه کار پشت میز ۵ دقیقه پیاده روی کنید.

در هنگام رانندگی هر چه می توانید به فرمان نزدیکتر نشسته و پشت خود را کاملاً به صندلی تکیه دهید از ورود به مسیرهای پر دست انداز و نیز از ترمزهای آبی جدا خودداری کنید.

موقع خوابیدن در مکانهای سفت به پشت و یا به پهلو بخوابید زمانیکه به پهلو می خوابید حتماً پای دارای درد را روی پای دیگر قرار داده و به طرف شکم خود بکشید.

هرگز برای مدت زمان زیاد در یک وضعیت نمانید، لحظه به لحظه وضعیت نشستن و قرارگیری خود را تغییر دهید از حرکت های سریع و آبی پرهیز کنید.

حتماً از دستشویی فرنگی استفاده کنید. در موقع نشستن و برخاستن از اشیا و وسایلی که دور و بر شما هستند، کمک بگیرید.

در موقع گرفتن یک وسیله از زمین خم شوید و یک پای خود را کمی جلوتر قرار داده و پاها را باز کنید هر چه میتوانید نزدیک وسیله قرار گرفته واز دستها برای بالا بردن وسیله استفاده کنید.

اگر کمر درد دارید از حمل وسایل سنگین جدا خودداری کنید.

بصورت در از کش کاری انجام ندهید موقع جابجا کردن اشیاسنگین یکی از پاها را کمی جلوتر قرار داده و زانو را خم کنید برای برداشتن وسایل از، بلندیها از چهار پایه استفاده کنید. سیگار نکشید. علاوه بر ضررهای دیگر؛ سیگار باعث افزایش کمر درد می شود.

تمریناتی برای رفع کمر درد

اگر قرار است تمرینات را روی زمین انجام دهید، قبل از شروع، تمرینات حرکت های گرم کننده را انجام دهید هر حرکت را حداقل به مدت ۵ ثانیه انجام دهید و بعد از هر حرکت به مدت ۱۰ الی ۲۰ ثانیه استراحت کنید. بعد از هر حرکت عمل دم و بازدم را بطور کامل انجام دهید. اگر ۲۰ دقیقه بعد از انجام حرکتی دردی احساس کردید آن حرکت را کم کرده و یا آنرا قطع کرده و ادامه ندهید تمرینات اشاره شده زیر را صبح و عصر به تعداد ۱۰ دفعه انجام دهید.

تمرین چرخش لگن: بر پشت خوابیده و زانوها پاتان را خم کنید دستها را زیر کمر قرار داده و بدون اینکه آرنجها را از زمین بلند کنید سعی کنید با استفاده از دستها باسن خود را به آهستگی به طرف بالا ببرید.



تمرین کششی فلاکشن: دستها در کنار و زانوها خم شده بر پشت بخوابید چانه را به سینه خود چسبانیده و سعی کنید دستها را با زانوها تماس دهید چند ثانیه در این وضعیت مکث کنید سپس به

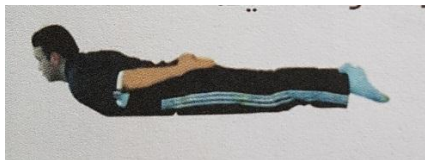
حالت اولیه برگشته و این حرکت را تکرار کنید.



تمرین ساخت پل: بر پشت بخوابید زانوها را خم کرده و دستها را کنار خود قرار دهید بدن خود را در وضعیت راست محکم کرده و سعی کنید باسن خود را از زمین بلند کنید به مدت ۳ ثانیه در این وضعیت مکث کنید در این مدت زمان پشت خود را صاف و راست نگه دارید. سپس به آرامی به حالت اولیه برگشته و استراحت کنید.



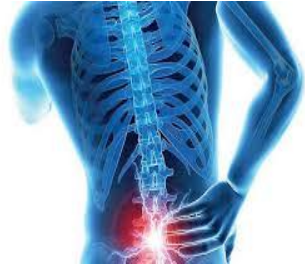
تمرین کششی اکستنشن: رو به سینه خوابیده و دستها را روی باسن خود قرار دهید. هرچه می توانید سر و شانه خود را به طرف عقب فشار دهید. به مدت ۱۰ ثانیه در این وضعیت مکث کنید. سپس به آرامی به حالت اولیه برگشته و استراحت کنید.



تمرین پایداری کمر (باله گریه): بر روی زانوها و دست مانند خنذرها قرار بگیرید یکی از دستها را به طرف جلو و پای دیگر را به طرف عقب در وضعیتی که موازی هم میباشند دراز کنید. به مدت ۱۰ ثانیه مکث کنید به وضعیت عادی خود برگشته و همین حرکت را برای پا و دست دیگر تکرار کنید.



ورزشهای کمر



گروه هدف: بیماران که از کمردرد رنج می برند.

زیر نظر: رییس بخش (دکتر داود آقا محمدی)

فلوشیپ طب تسکینی و درد

تهیه و تنظیم: سارا ساعدی

(کارشناس پرستاری)

سرپرستار بخش

۱۴۰۳/۲



بر پشت خوابیده و زانوها را خم کنید. دستها را روی زانوها کلید کرده و آنها را به طرف سینه خود بکشید در این وضعیت سعی کنید سرتان را با زانوها تماس دهید.



بیماران محترم همه روزه می توانید با شماره تلفن های مرکز به شماره

۳۳۳۴۷۰۵۴-۹

با داخلی ۲۰۲۸ بخش طب تسکینی و درد تماس حاصل کرده در مورد سوالات خود رفع ابهام نمایید.

سایت مرکز:

<https://imamreza.tbzmed.ac.ir>



تمرین گربه شتر: در وضعیت خزیدن قرار بگیرید. سپس سرتان تا جاییکه امکان دارد به سینه خود نزدیک کرده و پشت خود را خم کرده و به شکل قوز در آورید. سپس سر خود را باند کرده و پشت خود را به طرف پایین فشار دهید.



تمرین اکستنشن غیر فعال: رو به سینه بخوابید. زیر سینه خود یک بالش نازک قرار دهید و سپس بر روی زانوها بلند شده تا آنجاییکه میتوانید در این وضعیت مکث کنید



به اندازه یک بازو از یک دیوار بایستید دستها را به طرف بالا برده و سعی کنید بازوها را به دیوار بچسبانید. به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت مکث کنید این حرکت را ۵ دفعه تکرار کنید.

تمرین کششی: بر پشت خوابیده و یکی از زانوها را خم کنید بر ساق پای دیگر یک نوار کشی ببندید و بدون خم کردن پا را بوسیله نوار کشی به طرف سینه خود بکشید. سعی کنید در این وضعیت پا را تا زاویه ۹۰ درجه با زمین قرار دهید همین حرکت را برای پای دیگر انجام دهید.