



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش

تجدید جاب: معاونت پرورشی و تربیت بدنی شهر تهران

گروه تربیت بدنی - کارشناسی توسعه تربیت بدنی مدارس

ورزش های اصلاحی افتادگی شانه

تعریف :

عبارت است از پایین بودن یک شانه نسبت به شانه دیگر .

علائم و عوارض :

- ۱ . خارج شدن شانه ها از حالت طبیعی
- ۲ . درد روی کتف ها
- ۳ . درد در ناحیه پشت
- ۴ . درد در اطراف گردن
- ۵ . ضعیف شدن عضلات بالا برنده کتف ها

علل :

- ۱ . اتخاذ وضعیت های نادرست هنگام نشستن
- ۲ . ضعف عضلات بالا برنده کتف ها در یک سمت
- ۳ . حمل کیف و کتاب با یک دست
- ۴ . استاندارد نبودن میز و نیمکت و خم شدن بیشتر به یک سمت هنگام نوشتن

تشخیص :

- ۱ . استفاده از صفحه شطرنجی نشان می دهد که شانه ها در یک سطح نیستند .
- ۲ . بررسی زوایای تحتانی استخوان های کتف که نشانگر عدم قرینگی در آنها است .



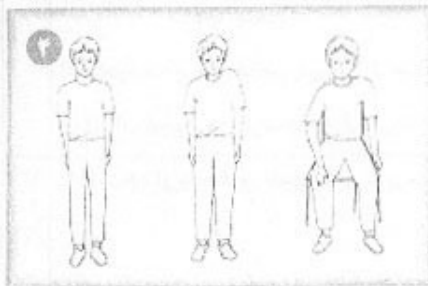
ورزش های اصلاحی :



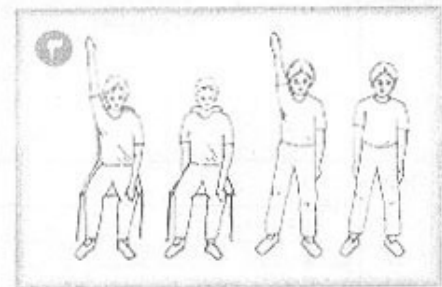
۲ . حمل کیف و کتاب را در طی مسافت به صورت متناوب با هر دو دست انجام دهد .



۱ . فرد بایستی تلاش نماید که هنگام کار ، استراحت ، راه رفتن و نوشتن ، شانه ها را در یک سطح نگه دارد .



۴ . فرد در حالت نشسته یا ایستاده شانه سمت پایین افتاده را بالا ببرد .



۳ . فرد در حالت نشسته یا ایستاده قرار گرفته و عمل بالا بردن دست سمت افتاده را انجام دهد .



۶ . فرد در حالت نشسته یا ایستاده هر دو شانه را بالا می آورد . بهتر است این تمرین جلوی آینه انجام شود و هر دو شانه در یک سطح باشند .



۵ . فرد در حالت نشسته یا ایستاده قرار گرفته و وزنه ای در دست سمت پایین افتاده (باتوجه به شکل) گرفته و شانه آن سمت را بالا ببرد .



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش

تجدید چاپ: معاونت پرورشی و تربیت بدنی شهر تهران
گروه تربیت بدنی - کارشناسی توسعه تربیت بدنی مدارس

ورزش های اصلاحی پشت گرد

تشخیص :

افزایش بیش از حد طبیعی تحدب مهره های پشتی را تحت عنوان پشت گرد یا گوزپشتی یا کیفوز می گویند.

علل :

۱. قرار دادن تنه در وضعیت غلط، برخی افراد در موقع نشستن یا ایستادن تنه را بیش از حد خم می کنند و ادامه این وضعیت منجر به ایجاد گوزپشتی می شود. افراد خجالتی و افرادی که بلند قد بیشتر در معرض این تغییر شکل هستند.

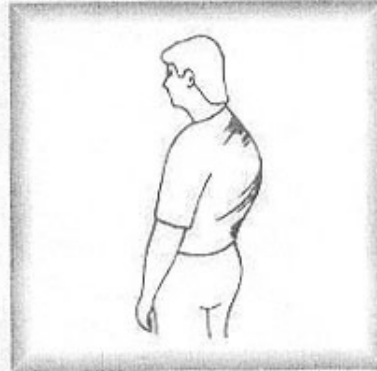
۲. ضعف عضلانی

۳. ایجاد عارضه پشت گرد به دلیل افزایش کودی کمر

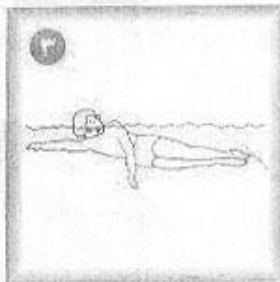
۴. بیماری ها

علائم و عوارض :

۱. درد
۲. افتادگی سینه
۳. کاهش انعطاف پذیری
۴. کاهش میزان اتساع قفسه سینه
۵. محدودیت حرکتی در اندام های فوقانی
۶. تخریب مهره ها
۷. عارضه سر به جلو
۸. ایجاد شانه های گرد



ورزش های اصلاحی :



۳. شنا در آب



۲. آویزان شدن از میله بارفیکس

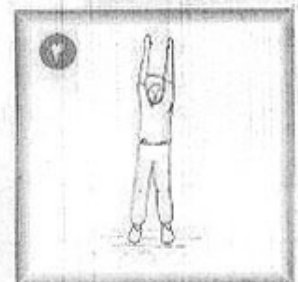


۱. اتخاذ وضعیت صحیح

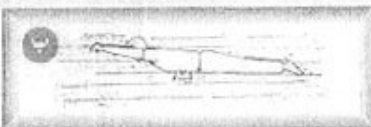


۵. فرد در حالت ایستاده کتف ها را از پشت به یک دیگر نزدیک می کند.

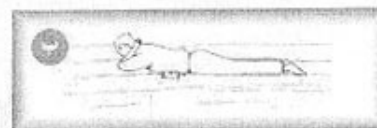
۶. ورزش های خوابیده رو به شکم :
فرد رو به شکم می خوابد و بالشی زیر شکم قرار می دهد.



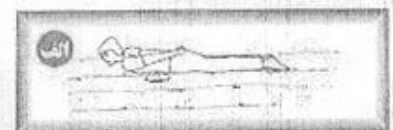
۴. فرد در حالت ایستاده قرار گرفته و دست ها را به سمت بالا می کشد.



۷. دست ها را به سمت جلو در امتداد سر کشیده و سر و سینه را بلند می کند.



۸. دست ها را پشت سر گذاشته و سر و سینه را بلند می کند.



۶. الف. دست ها را در پشت کمر قفل کرده و سر و سینه را بلند می کند.

ورزش های خوابیده رو به شکم از ساده به مشکل بوده و فرد پس از کسب توانایی در انجام ورزش شماره ۶ الف ورزش شماره ۶ ب را شروع می کند و پس از آن به ورزش شماره ۶ پ می پردازد. تعداد حرکات بایستی به مرور افزایش یابند.

ورزش‌های اصلاحی پای طاقدیسی

تعریف: پای طاقدیسی تغییر شکلی می‌باشد که در آن ارتفاع قوس طولی با افزایش پیدا کرده است. این ناهنجاری در نقطه مقابل صافی کف با قرار می‌گیرد. بسیاری از والدین قوس زیاد یا را مطلوب می‌دانند اما زیاد بودن قوس با بیش از حالت طبیعی، می‌تواند مشکل زائراژ صافی کف یا باشد.

علائم و عوارض:

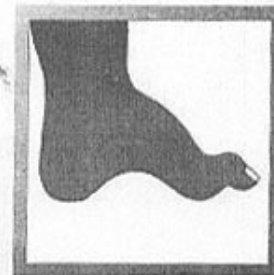
- ۱- در نوع ساده این تغییر شکل خمیدگی کف پا در جلو در دو قسمت داخلی و جانبی پا به یک اندازه می‌باشد و پاشنه در وضع بینابینی یا مختصر چرخیده به داخل قرار می‌گیرد.
- ۲- قوس‌های طولی افزایش می‌یابند.
- ۳- قوس عرضی از بین می‌رود.
- ۴- درد ممکن است در انتهای استخوان‌های کف پایي ظاهر شود.
- ۵- وتر عضلات باز کننده انگشتان در روی پا زیر پوست برجسته می‌شوند.
- ۶- پاشنه کمی به داخل می‌چرخد.
- ۷- مفاصل کف پایي - انگشتی بیش از حد باز می‌شوند.
- ۸- فرد ممکن است از خستگی زودرس پا شکایت نماید.
- ۹- بندهای انتهایی و میانی انگشتان در حالت خمیده قرار می‌گیرند.

علل بروز این تغییر شکل در سنین مختلف:

- ۱- نوزادان: اغلب به علت عدم تعادل عضلانی و اختلالات یا بیماری‌های عصبی ایجاد می‌شود.
- ۲- کودکان: به علت فلج اطفال، فلج مغزی و لاغر شدن عضلات قسمت خارجی ساق اتفاق می‌افتد.
- ۳- نوجوانان: معمولاً چرخش پاشنه پا به داخل علت اصلی می‌باشد.

علل کلی:

- ۱- عدم توازن بین عضله درشت نئى قدامی ضعیف و نازک نئى طولی قوی
- ۲- ضعف عضله نازک نئى کوتاه به تنهایی
- ۳- فعالیت بیش از حد و کوتاهی عضلات پایي (عضلاتی که ابتدا و انتهای آنها در پا می‌باشد)
- ۴- فلج عضله سه سر ساقی (دوقلو و نعلی)
- ۵- کوتاهی عضلات خم کننده انگشتان
- ۶- نوع ناشناخته: بیشتر در سنین ۱۰-۸ سالگی دیده می‌شود و اغلب در پای والدین کودک نیز چنین تغییر شکلی ممکن است وجود داشته باشد.



تشخیص:

- ۱- زیاد بودن قوس طولی.
- ۲- خم بودن انگشتان (بندهای میانی و انتهایی).
- ۳- برجسته شدن سر استخوان کف پایي.
- ۴- ضخیم شدن پوست سر استخوان‌های کف پایي.
- ۵- تمیز و نازک بودن پوست کف پا بین پاشنه و انتهای استخوان‌های کف پایي.
- ۶- بررسی اثر کف پا روی زمین.



در صورتی که تغییر شکل ثابت نشده باشد، کشش بافت‌های نرم کف پایي می‌تواند مفید واقع شود. فرد از یک طرف پاشنه پا را گرفته و از طرف دیگر انگشتان را به سمت بالامی‌کشد. این کشش حداقل به مدت ۳۰ ثانیه باید ادامه داشته باشد.



استفاده از کفی پله‌ای شکل.



استفاده از کفش‌های اندازه پا.



در صورتی که تغییر شکل ثابت شده باشد، استفاده از حرکات اصلاحی بی‌تمرکز خواهد بود و در صورت بروز درد در کف پا بهتر است از کفی‌های مخصوص استفاده شود.



استفاده از کفی نوزنقه‌ای شکل.

ورزش‌های اصلاحی پشت کج

تعریف: پشت کج یا اسکولیوز عبارت است از انحراف طرفی ستون مهره‌ها به نحوی که زوایای شوکی مهره‌ها به سمت تقعر و جسم مهره‌ها به سمت تحدب چرخش پیداکنند.

علل:

عوارض:

- ۱- اتخاذ وضعیت‌های نادرست مانند خم شدن به یک سمت در هنگام نشستن، کار کردن و راه رفتن
- ۲- کوتاهی یک پا
- ۳- کوتاهی عضلات تنه در یک سمت
- ۴- کوفتگی عضلات کمر در یک سمت
- ۵- درد
- ۶- ناشناخته

۱- درد

- ۲- کاهش انعطاف پذیری
- ۳- ظاهر ناخوشایند
- ۴- کاهش ظرفیت‌های ریوی
- ۵- خستگی زودرس
- ۶- آرتروز زودرس
- ۷- اختلالات عصبی



علائم تشخیصی:

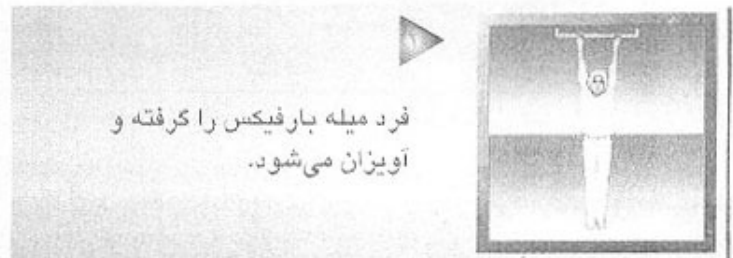
- ۱- زوایای شوکی مهره‌ها در یک امتداد قرار نمی‌گیرند.
- ۲- استخوان‌های کتف در افراد مبتلا قرینه نیستند.
- ۳- چین‌های پهلوها در افراد مبتلا با هم متفاوت هستند.
- ۴- فاصله دست‌ها تا زمین و وضعیت دست‌ها نسبت به تنه باهم یکسان نمی‌باشند.

تشخیص اسکولیوز از نظر قابل اصلاح بودن یا نبودن:

از فرد می‌خواهیم به سمت جلو خم شود. چنانچه اسکولیوز برطرف گردد، از نوع قابل اصلاح می‌باشد. در غیر این صورت از نوع غیر قابل اصلاح خواهد بود.



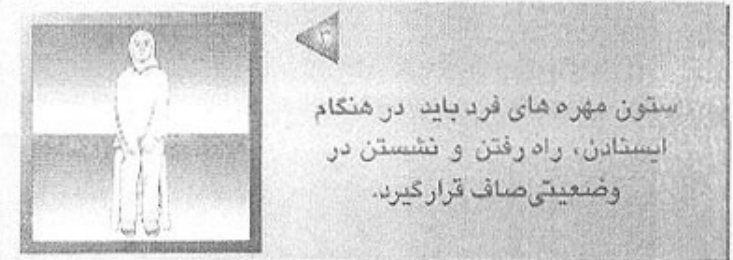
فرد در حالت ایستاده دست‌ها را به سمت بالا می‌کشد.



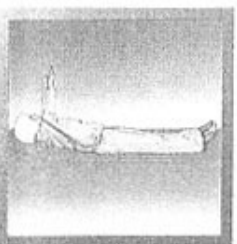
فرد میله بارفیکس را گرفته و آویزان می‌شود.



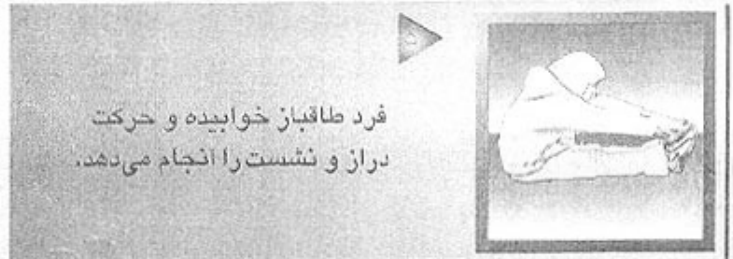
فرد مبتلا در حالت ایستاده به سمت تحدب خم می‌شود.



ستون مهره‌های فرد باید در هنگام ایستادن، راه رفتن و نشستن در وضعیتی صاف قرار گیرد.



فرد طاقباز خوابیده و حرکت چرخشی تنه را به سمت تقعر انجام می‌دهد.



فرد طاقباز خوابیده و حرکت دراز و نشستن را انجام می‌دهد.

ورزش‌های اصلاحی زانوی ضربداری

تعریف: یکی از انواع تغییر شکل‌های زاویه دار زانو می‌باشد که در آن کندیل‌های داخلی ران به هم نزدیکتر شده، قوزک‌های داخلی از هم فاصله می‌گیرند و نمایی شبیه ضربدر در پاها ایجاد می‌کنند.



علائم و عوارض:

- ۱- درد در قسمت داخلی زانو به علت کشش بافت‌های نرم
- ۲- درد در قسمت خارجی زانو به علت وارد آمدن فشار روی سطوح مفصلی
- ۳- ایجاد آرتروز زودرس در زانو
- ۴- ایجاد تغییر شکل در پنجه پاها
- ۵- ایجاد ظاهر ناخوشایند در پاها
- ۶- ناتوانی در راه رفتن در مراحل پیشرفته

علل:

- ۱- جاق بودن و زود راه افتادن بچه
- ۲- صافی کف پا
- ۳- کوتاهی عضله دوسر رانی
- ۴- کوتاهی نوار خاصه‌ای درشت نثی
- ۵- ضعف عضلات همسترینگ داخلی (نیچه غشایی و نیچه تاندونی)

تشخیص:

فرد طاقباز می‌خوابد. دو پایش را کنار هم قرار می‌دهیم. در این تغییر شکل زانوها به هم چسبیده و قوزک‌های داخلی از هم دور شده‌اند. فاصله دو قوزک داخلی را اندازه می‌گیریم و با توجه به میزان این فاصله درجه تغییر شکل را مشخص می‌نماییم.

درجه ۱: فاصله دو قوزک داخلی تا ۲/۵ سانتی‌متر می‌باشد.
درجه ۲: فاصله دو قوزک داخلی ۵ - ۲/۵ سانتی‌متر می‌باشد.
درجه ۳: فاصله دو قوزک داخلی ۷/۵ - ۵ سانتی‌متر می‌باشد.

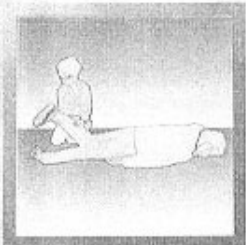
لازم به ذکر است اگر میزان فاصله خیلی کم باشد، قابل اغماض خواهد بود.

در صورتی که لیگمان جانبی داخلی زانو پارده شده باشد، تقویت عضله چهارسر می‌تواند در جلوگیری از تغییر شکل مؤثر باشد:

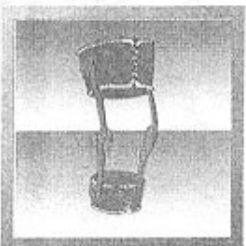


فرد روی صندلی می‌نشیند و با توجه به قدرت عضله چهارسر او وزنه‌ای را به مچ پایش می‌بندیم. فرد برخلاف این مقاومت زانو را صاف می‌کند. به مرور زمان با افزایش قدرت عضله چهارسر میزان مقاومت اعمالی افزایش پیدا می‌کند. این عمل با هر دو پا انجام می‌شود.

در صورتی که ضعف عضلات همسترینگ داخلی عامل این تغییر شکل باشد، برای تقویت آن به شرح زیر عمل می‌شود:

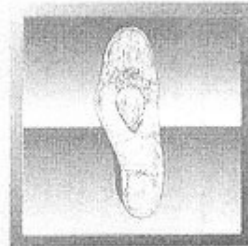


فرد رو به شکم می‌خوابد. مچ پای او را می‌گیریم و ساق را به داخل می‌چرخانیم. سپس از فرد می‌خواهیم زانو را خم نماید. در مقابل این عمل او مقاومت اعمال می‌کنیم. در این حرکت عضلات همسترینگ داخلی فعالیت بیشتری دارند.

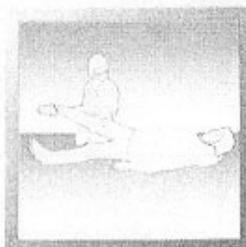


در موارد پیشرفته برای اصلاح تغییر شکل‌های قابل اصلاح از وسیله کمکی استفاده می‌شود.

در صورتی که فرد صافی کف پا داشته باشد، باید از کفی‌های طبی استفاده نماید و ورزش‌های مربوط به صافی کف پا را انجام دهد.

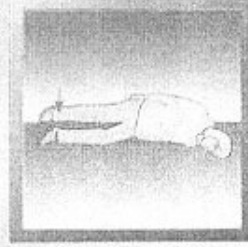


در صورتی که عضلات همسترینگ خارجی کوتاه باشد، به شرح زیر عمل می‌شود:



فرد طاقباز می‌خوابد. مچ پای او را می‌گیریم و ساق را به داخل می‌چرخانیم. سپس زانوی او را صاف کرده و پایش را بالا می‌آوریم. در این حرکت عضلات همسترینگ خارجی بیشتر کشیده می‌شوند. این عمل با هر دو پا انجام می‌شود.

در صورتی که کوتاهی نوار خاصه‌ای درشت نثی وجود داشته باشد، به شرح زیر عمل می‌کنیم:



فرد به پهلو می‌خوابد. از او می‌خواهیم پای زیری را از زانو و ران اندکی خم کند. پای بالایی را در حالی که صاف می‌باشد به سمت عقب می‌بریم و سپس به سمت پایین فشار می‌دهیم. در این حالت نوار خاصه‌ای درشت نثی کشیده می‌شود. این حرکت با هر دو پا انجام می‌شود.

نکته مهم:

در صورتی که تغییر شکل از نوع ساختاری و ثابت و یا شدت تغییر شکل زیاد باشد، اصلاح آن توسط جراح ارتوپد صورت می‌گیرد.

ورزش های اصلاحی شست کج

تشریح: عبارت است از انحراف انگشت شست به خارج و انحراف سر اولین استخوان کف پای به داخل. تجدید جابجایی، معاونت برورشی و تربیت بدنی شهر تهران
گروه تربیت بدنی - کارشناسی توسعه تربیت بدنی مدارس

علل و عوامل:

- ۱- انحراف شست به سمت خارج
- ۲- ایجاد بافت پینه ای در قسمت داخلی مفصل کف پای - انگشتی شیب
- ۳- نرد در مفصل شست
- ۴- ارتروز زودرس
- ۵- بد شکلی شست

۱- استفاده از کفش های پنجه تنگ

۲- ارثی

۳- صافی کف پا

۴- بیماری های التهابی مثل روماتیسم مفصلی

۵- قطع انگشتان مجاور شست با

۶- افزایش سن و وزن

اشکال مختلف شست کج:



شست روی انگشتان مجاور قرار گرفته و به خارج منحرف می شود.



شست بر زیر انگشت مجاور قرار گرفته و به خارج منحرف می شود.



شست در مجاورت انگشت دوم به خارج منحرف می شود بدون اینکه انحرافی به بالا یا پایین داشته باشد.



فرد یاد می گیرد که عمل باز کردن انگشتان پا را بطور ارادی و فعال انجام دهد.

کشش بافت های کوتاه شده: انگشت شست را گرفته و به سمت داخل می کشیم و حداقل به مدت ۳۰ ثانیه نگه می داریم تا بافت های کوتاه شده کشیده شوند.



اگر علت صافی کف پا باشد، حتماً بایستی از کفی طبی در داخل کفش استفاده نماید.

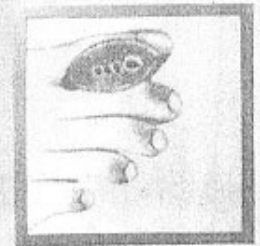


فرد باید کفش های اندازه پا (کفش های پنجه پهن) بپوشد. قسمت جلوی کفش بایستی به اندازه پهنای قسمت جلوی پا باشد.



استفاده از آتل شبانه.

استفاده از ید لا انگشتی.



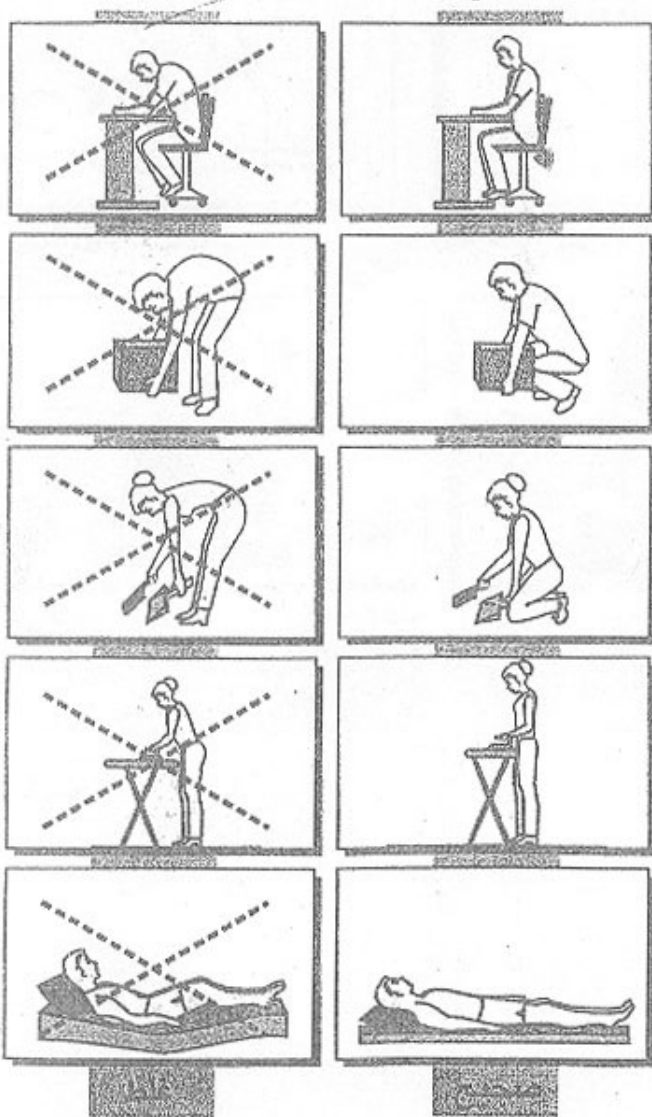
- ۱- استفاده از ید لا انگشتی خارج از کفش مناسب است و اگر در داخل کفش استفاده شود، بایستی روی انگشتان فشار وارد نماید.
- ۲- اصلاح شست کج باید به تدریج صورت گرفته و زاویه اصلاح نیز باید به تدریج افزایش یابد.
- ۳- در صورتی که شست کج شدید و یا قدیمی باشد و تحرک شست کمتر باشد، بایستی در صدد اصلاح آن در نبود.

نکات مهم:

برنامه ورزشهای تند رستی ستون فقرات

نرمشهای ستون فقرات کمری

قبل از شروع به این تمرینها، توصیه می‌کنیم در ابتدا تمرینها را به آهستگی و با آرامش کامل انجام دهید. زمان لازم برای این نرمشها در ابتدای تمرین مابین ۵-۲ دقیقه می‌باشد و بتدریج بر آن اضافه می‌گردد. دامنه حرکات هم بتدریج باید افزون گردد. بعنوان مثال وقتی قرار است پا به بالا کشیده شود، تعداد بالا آوردن در ابتدا بسیار کم است و بستگی به میزان توانایی بیمار دارد. به مرور زمان و با تمرینهای مرتب، بر قدرت پا افزوده شده و این حرکت کاملتر می‌گردد.



توصیه‌هایی در مورد تمرینها

- ۵ دقیقه نرمش روزانه بهتر از یکبار نرمش طولانی در هفته است.
- هرگز در هنگام درد نرمش یا ورزش نکنید.
- در هنگام انجام نرمشها، اندازه واقعی تمرینها را رعایت نمایید.
- انگیزه خود را در انجام این نرمشها از دست ندهید.
- نتایج کار بتدریج و در طول زمان بدست می‌آید.
- چنانچه در انجام تمرینهای پیشنهادی، دچار درد شدیدی شدید می‌بایست به پزشک خود مراجعه نمایید.
- در مورد تنفس خود دقت نمایید. تنفسهای با فشار باید حذف و برعکس تنفسهای با ریتم منظم و عادی را انجام دهید.
- با رژیم غذایی مناسب، مواظب وزن ایده آل خود باشید.
- نرمشهای فوق برای کارایی بیشتر مفاصل، عضلات و ستون فقرات توصیه می‌شوند.
- شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی نرمشهای پیشنهادی دیگر است.

مراقبت‌های مخصوص مبتلایان به کمر درد

نشستن: برای نشستن صندلی سفت و کوچک انتخاب کنید. در موقع نشستن سعی کنید در قسمت عقب صندلی بنشینید و ناحیه کمر را به صندلی تکیه دهید. سعی کنید پا قرار دادن چهارپایه کوچک زیر پاها یک یا دو زانو را بالاتر از ران نگهدارید.

از لمیدن روی مبلمهای آمریکایی و کج نشستن و قوز کردن پرهیز کنید. روی زمین ننشینید و اگر مجبور شدید به پشتی تکیه دهید.

در صورتیکه ناحیه کمر شما به پشتی مبل نمیرسد سعی کنید پا قرار دادن یک بالش یا کوسن برای کمر تکیه گاه درست کنید.

ایستادن: همیشه ناحیه کمر را مستقیم نگهدارید. اگر ایستاده کار میکنید یک پارا روی چهارپایه کوچکی قرار داده و از خم شدن بطرف جلو از ناحیه کمر پرهیز نمایید. از پوشیدن کفش پاشنه بلند و بی پاشنه پرهیز کنید. برای خانمها کفش با پاشنه متوسط بهتر است. (۲۱-۵ سانتیمتر) از ایستادن طولانی بدون دلیل بپرهیزید.

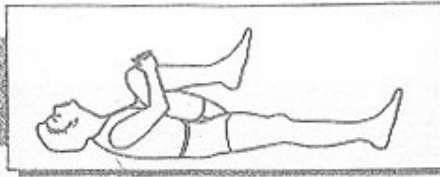
خوابیدن: همیشه روی تخت چوبی محکم یا تشک پشمی یا پنبه‌ای یا خوش خواب محکم بخوابید. روی شکم (دمر) نخوابید. اگر عادت دارید روی پشت بخوابید یک بالش بزرگ زیر زانوها و یک بالش کوچک زیر گردن قرار دهید. در موقع خوابیدن روی پهلوها اندام تحتانی زیری را صاف کرده و دیگری را از ناحیه زانو خم نموده و روی تشک قرار دهید. و سعی کنید وضعیت بدن را طوری تنظیم کنید که حداکثر احساس راحتی را پیمائید در این حالت کردن احتیاج به بالش بزرگتری دارد بطوریکه ستون فقرات، گردن و پشت در یک امتداد قرار گیرند.

تمرینات ورزشی خانگی (صبح، عصر، شب)

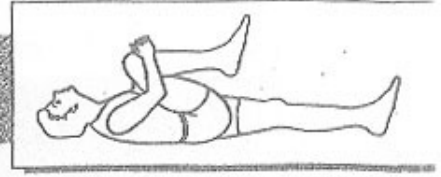
زانوی راست را با هر دو دست گرفته و به سمت سینه فشار می‌دهیم و سپس این کار را با زانوی چپ انجام می‌دهیم



۳ بار هر دو پا با هم = ۴ دور
* هر کدام از حرکتها ۳ ثانیه

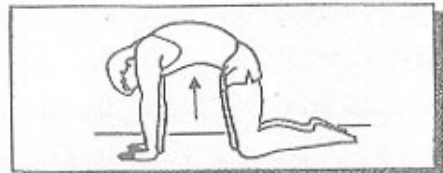


۳ بار پای چپ

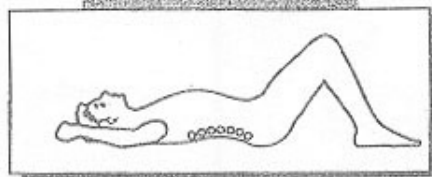
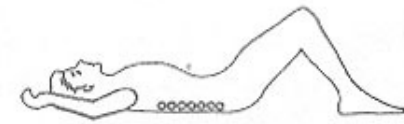


۳ بار پای راست

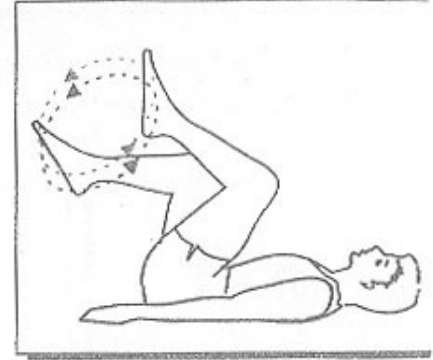
* اگر زانودرد دارید، از زیر زانو پا را بگیرید.



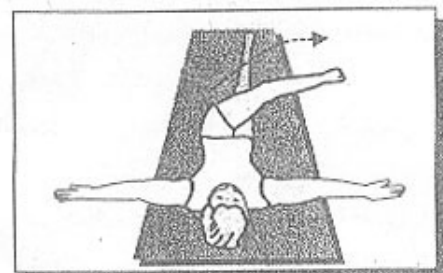
۴ بار حرکت کمر به ای



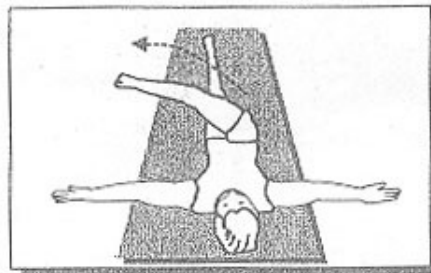
۱۰ بار فشار کمر به زمین هر بار ۳ ثانیه



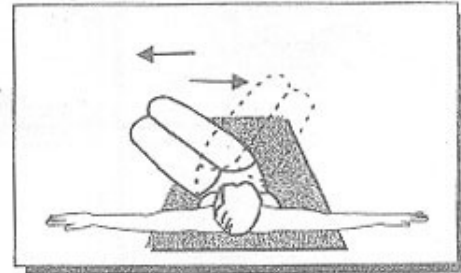
۱۵ دور پا دو چرخه



۳ بار قیچی پای چپ

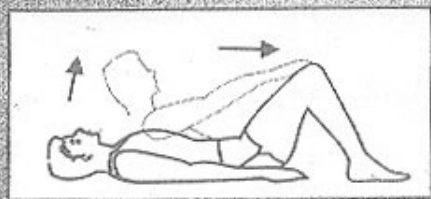


۳ بار قیچی پای راست

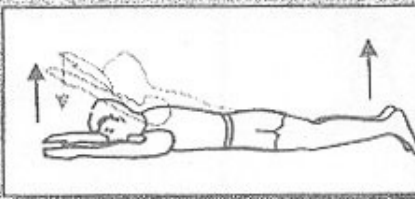


۳ بار قیچی هر دو پا به چپ و به راست

این سه حرکت، بعد از بهبودی انجام شود.



۲ بار، هر بار ۵ ثانیه



۲ بار، هر بار ۵ ثانیه



۵ بار پای چپ، ۵ بار پای راست، هر بار ۲ ثانیه

بیماران با درد مزمن (درد بیشتر از ۴ ماه): کمر شانه گردن کمر شانه گردن کمر شانه گردن

مراحل درمان به تفصیل ۵ ساعت در روز ۳ بار در روز
۱- پنج دقیقه کمر با کمر
۲- سه دقیقه کمر با کمر
۳- پنج دقیقه کمر با کمر
۴- سه دقیقه کمر با کمر

بیماران با درد حاد (درد کمتر از ۴ ماه):
کمر با کمر ۳ بار در روز
زانوی چپ زانوی راست



از بیماران محترم تقاضا می‌شود که جهت شروع درمان به نکات ذیل توجه فرمایند:
۱- همراه آوردن حوله و ملحفه شخصی. ۲- رعایت نظافت بدن. ۳- آماده‌سازی بیمار جهت ورود به اتاق پزشک

تمرینهای گردن (منبج، ظهر، شیب)

پایین، عقب، راست و چپ



۵ دور از چهار طرف

شانه ۱۰ بار ۳ ثانیه



۱۰ بار ۲ ثانیه به جلو و عقب

سقف را نگاه کنید.
۲ ثانیه نفس را حبس نمایید.

۵ بار تنفس عمیق
هر بار ۷ ثانیه

۵ دور چرخیدن
مع دست، آرنج، شانه در یک سطح
هماهنگ با چرخش سر

شمار با دودست از پشت به
سر فشار آورده شود و
سر نیز در مقابل کمی
مقاومت نماید.
(۳۰-۳۵ بار)

شمار با دست راست از کنار
به سمت سر فشار آورده
شود و سر نیز کمی مقاومت
نماید و ۵ بار با دست چپ
همین کار تکرار شود.
(۳۰-۳۵ بار)

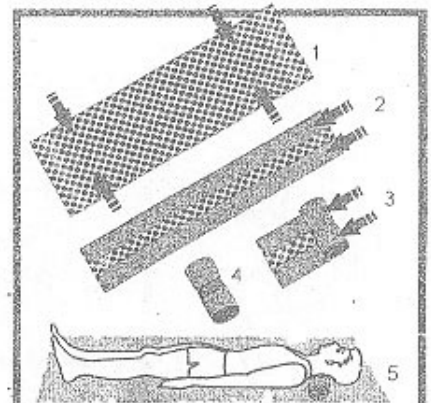
یک دست را روی میز قرار می‌گیرید و بدن کاملاً (۹۰ درجه) به جلو خم می‌شود، مازدی که دست دیگر آویزان باشد.



۱۰ بار دست آویزان
چرخش دورانی
چپ به راست

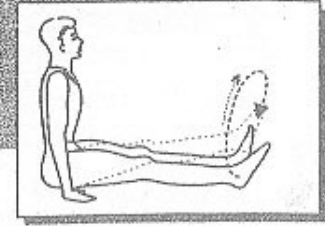
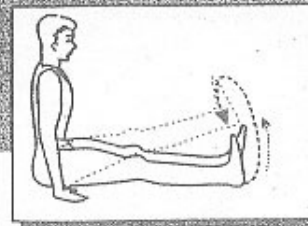
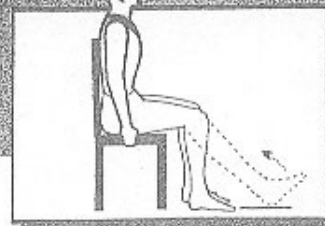
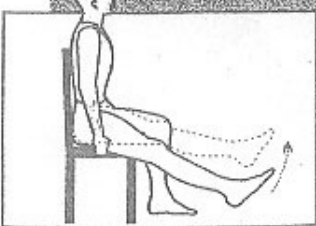
۱۰ بار دست آویزان
چرخش دورانی
راست به چپ

۱۰ بار دست آویزان
جلو و عقب



حوله را از دو طرف عرض تا کرده
طوری که ۱/۵ سانت مابین آن خالی باشد
سپس آنرا از یک طرف طول تا انتها اول می‌کنیم
و به مدت ۲۰ دقیقه به پشت خوابیده
در حالی که حوله زیر کمرین قرار دارد
و کاسه سر با زمین تماس دارد.
حتماً بعد از گرمشهای گردن انجام شود.

تمرینهای زانو (منبج، ظهر، شیب)



۲۰ بار زانو از رویرو
هر بار ۳ ثانیه

۲۰ بار سفت کردن پا
باشه پا به زمین و پنجه به عقب
هر بار ۳ ثانیه

۷ بار پنجه پا به داخل
دراز کردن پا و بلند کردن
خیلی ملایم ۴ ثانیه طول بکشد

۷ بار پنجه پا به خارج
دراز کردن پا و بلند کردن
خیلی ملایم ۴ ثانیه طول بکشد

رانندگی: صندلی سفت با انحناي مخصوص که در ناحیه کمر کمی محدب باشد بهتر است. در موقع رانندگی صندلی را آنقدر بجلو ببرید که برای تعویض پدال پاهایتان زیاد جلو کشیده نشود. ضمناً از قوز کردن خودداری کنید. میتوانيد صندلی اتومبیل را با قراردادن بالشهای کوچک در ناحیه کمر یا نشیمنگاه اصلاح کنید.

کار: در موقع کار هرگز جلو خم نشوید. از برداشتن چیزهای سنگین خودداری نمایید در موقع برداشتن چیزی از زمین، روی زانوها بنشینید و با کمک عضلات ساق و ران بلند شوید و سعی کنید کمر را صاف نگه دارید و سایل سنگین یا ماشین هل ندهید. از حرکات ناگهانی خودداری نمایید. از پرکاری که موجب خستگی میشود پرهیز نمایید. اگر از انجام یک کار خسته شدید به کار دیگری بپردازید. اگر پشت میز کار میکنید از فرصتهای کوچک استفاده نموده چند قدم راه بروید. مراقب ۸ ساعت استراحت شبانه خود باشید. در صورت امکان حداقل نیمساعت استراحت بعد از ظهر را فراموش نکنید.

ورزش: بهترین ورزش راه رفتن در زمین مسطح و پارک و شنا در آب است در موقعیکه کمردرد دارید از ورزش اجتناب نمایید و با از بین رفتن دردها ورزشهای ستون فقرات را بطور منظم و روزانه انجام دهید. در موقع خستگی ورزش نکنید. در موقع حمله حاد کمر درد استراحت در بستر و آرامش اعصاب به شما کمک مینماید.

اگر یک حرکت ورزشی دردناک بود آنرا انجام ندهید و با پزشک مشورت نمایید. در موقع درد هرچه زودتر با پزشک مشورت نمایید و صبر نکنید تا دردهای شما زیاد شده و مجبور به مراجعه گردید. از پیروی دستورها و تجویز دارو توسط افراد غیر پزشک خودداری فرمایید زیرا اگر چه دردهای افراد مشابه هستند ولی علل آنها مشابه هم نیستند. از خوددرمانی پرهیزید.



طرز خوابیدن به پهلو، بالش وسط دوزانو

طرز خوابیدن طاقباز، بالش زیر زانو

هنگام ایستادن چهارپایه زیر یک پا و بعد از مدتی پای دیگر

نحوه انجام استراحت

محدود کردن حرکات و فعالیت، خم نشدن از کمر، بلند نکردن شیئی سنگین، اجتناب از رانندگی، تایپ، ورزش و هر حرکت دیگری که به ستون فقرات فشار بیاورد.

هنگام استراحت مطلق باید از تشک نازک یا پتو روی تخت چوبی و یا زمین استفاده کرد.

بهترین نوع استراحت خوابیدن به پشت است. در این حالت فشار روی مهره ها و دیسک به حداقل میرسد. در صورت خستگی میتوان به پهلو خوابید ولی در هر حال خوابیدن روی شکم (دمر) مجاز نیست.

پاهای در هر وضعی که راحت هستند قرار گیرند. میتوان یک بالش پشت زانوها قرار داد. میتوان زانوها را خم و راست کرد و به وضع راحت درآورد. در هر حال پاهای بدون حرکت نباید بمانند چون خطر انعقاد خون در وریدها وجود دارد. برای خوردن غذا نباید نشست بلکه غذا را در حالیکه روی پهلو خوابیده اید صرف کنید. برای ادرار کردن و اجابت مزاج از توالت فرنگی استفاده کنید.

لیست غذاهای سرد که بهتر است در طول درمان پرهیز شود	لیست غذاهای گرم و مفید در امر درمان			
سالاد، ترشیجات، فستق، شیر، دوغ، پنیر، کاهو، کلم، الو، زردآلو، آلبالو، هندوانه، انار، طالبی، کدو، بادامجان، کاهو، کلم، الو، زردآلو، آلبالو، کیلانی، کرفس، باقالا، حبوبات، جود	انگور	گرفس	زیتون	نارنگ
اسفناج، بزیج، برشک، ماهی، مرغ، گوشت کوساله، سالاد الوچه، کباب کوبیده، انواع پنجاها، کالباس، کشک بادامجان، انواع کبسترها و...	شیر	خرما	کاکائو	شهد انگور
نکته: در صورت متصرف غذاهای سرد تر حتماً موادی از قبیل نارنگین، نعنا و دیگر غذاهای گرم استفاده شود.	دارچین	اسفناج	انگوشت زرد	گردو
	زنجبیل	گردو	قهوه	زردچوبه
	کلاب	گل سرخ	زعفران	سبزه دانه
	عینل	فلفل	شکلات	زیتون
	فلفل	نعناع	نارنگ	خریزه
	زرد	موز	جای	نخ مرغ
	ارده	خریزه	کنجد	