



## ورزشهای مناسب برای تقویت عضلات در کمر درد

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر شاه محمدی

(متخصص جراحی مغز و اعصاب و ستون فقرات)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد یکسال بعد

### تمرین ۱۲

درحالیکه سرتان موازی زمین بوده و بازوهایتان صاف هستند روی دست وزانویتان قرارگیرید  
این وضعیت راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته سپس استراحت نمایید.  
پس از آن به آهستگی پشتتان را قوس داده و عضلات لگن را منقبض کنید  
این وضعیت راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته به وضعیت شروع بازگشته و استراحت کنید  
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید

### تمرین ۱۳

به پشت خوابیده زانوها را خم نموده دست ها را در کناران قرار دهید و راحت باشید.  
به آرامی یک زانو را به طرف شکم خم کنید تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه دارید درحالیکه پنجه ها کشیده هستند پایتان راتا حدممکن بالا ببرید تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه دارید  
به وضعیت شروع بازگشته و استراحت کنید  
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید

### تمرین ۱۴

به پشت خوابیده دست ها را در کناران قرار داده یک بالش کوچک زیر سرتان بگذارید  
پاهایتان را همانند وضعیت دوچرخه سواریبه جلو و عقب حرکت دهید به آرامی این وضعیت را ۵ تا ۱۰ باراین عمل را تکرارنمایید.  
جهت حرکت را معکوس نموده و ۵ تا ۱۰ مرتبه دیگر ادامه داده سپس استراحت کنید.  
پس از آن پاها راتا ارتفاع بیشتری بلند نموده و تمرین را تکرار نمایید.

### تمرین ۱۵

روی شکم دراز بکشید حتما باید دستهایتان زیر شانه ها قرار گیرند سرتان را بالا گرفته و به آرامی خود را بالا بکشید تا جایی که روی آرنج ها تکیه نمایید این وضعیت راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه دارید  
به آرامی خود را بالا کشیده بازوهایتان را صاف نمایید.  
به آهستگی پایین آمده و استراحت کنید.  
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید

منبع:

www.tebyan.com

### تمرین ۹

۱. به پشت خوابیده دست ها را کناران قرار دهید  
۲. زانوها را خم نموده آنها را به سمت شکمتان بالا آورید.  
۳. در حالیکه زانوها را به هم چسبانده اید زانوها و لگن را تا حد امکان به یک سمت گردانیده این وضعیت را تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه دارید.  
۴. به وضعیت شروع بازگشته و استراحت کنید.  
۵. این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید.  
۶. تمام تمرین را تکرار نموده ولی این بار دست هایتان را پشت سرتان بگذارید.

### تمرین ۱۰

۱. به پشت بخوابید زانوهاراخم نموده کف پارا روی زمین قرار دهید. دست رادر کناران قرار داده و سررا روی بالش قرار دهید.  
۲. نفس عمیق بکشید و استراحت کنید  
۳. عضلات شکم و باسن را سفت نمایید  
۴. به آرامی لگن و قسمت تحتانی پشت را بلند کنید  
۵. این وضعیت راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته به وضعیت شروع بازگشته و استراحت کنید  
۶. این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید

### تمرین ۱۱

درحالیکه پاهایتان کمی از هم فاصله دارد بایستید دستهارا روی باسن قرار داده انگشت شستتان به سمت جلو باشد  
درحالیکه زانوهایتان صاف هستند. کمرتان راتا جایی ممکن به سمت عقب خم نمایید. این وضعیت راتا شمارش ۲ تا ۳ نگاه داشته به وضعیت شروع بازگشته استراحت نمایید  
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید

### تمرین ۱

۱. در حالیکه دست ها در کنار بدن قرار دارد و سر را به يك سمت برگردانده اید ، روي شکم دراز بکشید.
۲. كاملا راحت باشید و نفس هاي عميق بکشید و تا ۲۰ بشمارید.
۳. در حالیکه روي شکم دراز کشیده اید و سر را به يك سمت برگردانده اید دست هایتان را بالا آورده در مجاورت شانه قرار دهید.
۴. به آرامي بالاتنه تان را بلند کنید تا جایی که روي آنجهایتان تکیه کنید.
۵. بگذارید قسمت پائین بدن تا حد امکان استراحت کند.
۶. این وضعیت را اوایل تا شماره ۳ تا ۵ نگاه داشته به تدریج شمارش را افزایش دهید.
۷. بدن را پایین آورده در وضعیت اولیه قرار دهید و استراحت کنید.
۸. این تمرین را ۳ تا ۵ بار تکرار نمایید.

### تمرین ۲

- روي شکم دراز بکشید.
۱. يك زانو را تاجاي ممکن به سمت لگن خم کرده تا شمارش ۳ تا ۵ نگه داشته و به وضعیت اولیه باز گردید.
  - این تمرین را با زانوي دیگر نیز انجام دهید.
- هر دو زانو را تا جاي ممکن به سمت لگن خم کرده تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته سپس به وضعیت عادي باز گردید.
- هر يك از این تمرین ها را ۳ تا ۵ بار انجام دهید.

### تمرین ۳

۱. روي پهلو دراز بکشید و يکي از وضعیتهاي ذیل را که برایتان راحت تر است انتخاب نمایید یا سر را به روي بازویتان قرار دهید یا بازو را در امتداد سر قرار دهید. (از يك بالش کوچک استفاده کنید).
۲. پاي فوقاني را مستقیم به سمت بالا ببرید تا جاني که احساس درد کنید.
۳. این وضعیت را تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته باز گردید و تا شمارش ۲ - ۳ استراحت کنید.
۴. این تمرین را ۳ تا ۵ بار تکرار نمایید.

### تمرین ۴

۱. به پشت دراز کشیده دست هایتان را کنارتان قرار دهید.
۲. يك زانو را خم کرده کف پا را تا حد امکان به سمت لگن ببرید. این وضعیت را تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه دارید.
۳. زانوي دیگر را نیز خم نموده و این عمل را انجام دهید. (پاي اول را به آهستگی به وضعیت شروع باز گردانده تا شمارش ۲ تا ۳ استراحت کنید).
۴. این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید.

### تمرین ۵

۱. روي پشت دراز کشیده زانو را خم نموده دست ها را در کنارتان قرار دهید.
۲. به آرامي يك پا را دراز نموده کف پا را خم کرده پنجه را بکشید. تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه دارید.
- به وضعیت شروع بازگشته و استراحت کنید.
۴. این تمرین را ۳ تا ۵ بار تکرار نمایید.
۵. تمرین را با پاي دیگر تکرار کنید.

### تمرین ۶

۱. به پشت خوابیده دستها را در کنارتان قرار دهید و سرتان را روي يك بالش کوچک بگذارید.
۲. با هر دو دست زیر زانوي چپتان را گرفته يك نفس عميق بکشید و استراحت کنید.
۳. زانو را تا حد ممکن به شکمتان نزدیک کنید و تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه دارید.
۴. به وضعیت شروع بازگشته استراحت کنید.
۵. این عمل را با پاي دیگر تکرار کنید.
۶. این تمرین را ۳ تا ۵ بار انجام دهید.

### تمرین ۷

۱. به پشت خوابیده زانوها را خم نموده و سر را به روي يك بالش کوچک بگذارید.
۲. با هر دو دست زیر زانوي چپتان را گرفته يك نفس عميق بکشید و استراحت کنید.
۳. زانو را تا حد ممکن به شکمتان نزدیک کرده و همزمان پاي دیگر را كاملا صاف کنید.
۴. این وضعیت را تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته ، باز گردید و استراحت کنید.
۵. این تمرین را با زانوي دیگر تکرار کنید.

### تمرین ۸

۱. به پشت دراز کشیده زانوها را خم نموده ( کف پا را صاف روي زمین قرار دهید.) دست ها را کنارتان قرار داده سر را روي يك بالش کوچک بگذارید.
۲. يك نفس عميق کشیده استراحت کنید.
۳. در حالیکه پشتتان را به زمین فشار مي دهید و عضلات شکم را سفت مي کنید لگن را چرخش دهید.
۴. تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته سپس استراحت کنید.
۵. این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید.