



ورزشهای مناسب برای تقویت عضلات در کمر درد

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر سید پوژیا شجاعی

(فوق تخصص مراقبتهای ویژه)

بازبینی بهار ۱۴۰۴ - بازبینی مجدد یکسال بعد

تمرین ۱۲

درحالیکه سرتان موازی زمین بوده وبازوهايتان صاف هستند روي دست وزانويتان قرارگيريد
این وضعیت راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته سپس استراحت نماييد.
پس از آن به آهستگی پشتتان را قوس داده وعضلات لگن رامنقبض کنيد
این وضعیت راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته به وضعیت شروع بازگشته واستراحت کنيد
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نماييد

تمرین ۱۳

به پشت خوابیده زانوهارا خم نموده دست ها رادر کنارشان قرار دهيد
وراحت باشيد.
به آرامي يك زانو رابه طرف شکم خم کنيد تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داريد
درحالیکه پنجه ها کشیده هستند پایتان راتا حدممکن بالا ببريد تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داريد
به وضعیت شروع بازگشته واستراحت کنيد
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نماييد

تمرین ۱۴

به پشت خوابیده دست ها رادر کنارشان قرار داده يك بالش كوچك زیر سرتان بگذاريد
پاهایتان را همانند وضعیت دوچرخه سواریبه جلو وعقب حرکت دهيد
به آرامي این وضعیت را ۵ تا ۱۰ باراین عمل راتکرارنمایيد.
جهت حرکت رامعکوس نموده و ۵ تا ۱۰ مرتبه دیگرادامه داده سپس استراحت کنيد.
پس از آن پاهاراتا ارتفاع بیشتری بلند نموده وتمرین راتکرار نماييد.

تمرین ۱۵

روي شکم دراز بکشيد حتما بايد دستهايتان زیر شانه ها قرار گيرند
سرتان را بالا گرفته وبه آرامي خود را بالا بکشيد تا جايي که روي آرنج ها تکیه نماييد این وضعیت راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داريد
به آرامي خود را بالا کشیده بازوهايتان را صاف نماييد.
به آهستگی پايين آمده واستراحت کنيد.
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نماييد

منبع:

www.tebyan.com

تمرین ۹

۱. به پشت خوابیده دست ها را کنارشان قرار دهيد
۲. زانوهارا خم نموده آنها را به سمت شکمتان بالا آوريد.
۳. در حالیکه زانوهارا به هم چسبانده ايد زانوهارا لگن را تا حد امکان به يك سمت گردانیده این وضعیت را تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داريد.
۴. به وضعیت شروع بازگشته و استراحت کنيد.
۵. این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نماييد.
۶. تمام تمرین را تکرار نموده ولي این بار دست هایتان را پشت سرتان بگذاريد.

تمرین ۱۰

۱. به پشت بخوابيد زانوهاراخم نموده كف پاراروي زمین قراردهيد. دست رادر کنارشان قرار داده وسرراروي يك بالش قراردهيد.
۲. نفس عميق بکشيد واستراحت کنيد
۳. عضلات شکم وباسن راست نماييد
۴. به آرامي لگن وقسمت تحتانی پشت رابلند کنيد
۵. این وضعیت راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته به وضعیت شروع بازگشته واستراحت کنيد
۶. این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نماييد

تمرین ۱۱

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

تمرین ۱

۱. در حالیکه دست ها در کنار بدنتان 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 جايي که روي آرنجهايتان تکیه کنید.
۵. بگذارید قسمت پائين بدن تا حد امکان استراحت کند.
۶. اين وضعیت را اوایل تا شماره ۳ تا ۵ نگاه داشته به تدریج شمارش را افزایش دهید.
۷. بدن را پائين آورده در وضعیت اوليه قرار دهید و استراحت کنید.
۸. اين تمرین را ۳ تا ۵ بار تکرار نمایید.

تمرین ۲

- روي شکم دراز بکشید.
- يك زانو را تاجاي ممکن به سمت لگن خم کرده تا شمارش ۳ تا ۵ نگه داشته و به وضعیت اوليه باز گردید.
- اين 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 اين تمرین ها را ۳ تا ۵ بار انجام دهید.

تمرین ۳

۱. روي پهلو دراز بکشید و يکي از وضعيتهاي ذیل را که براي تان راحت تر است انتخاب نمایید يا سر را به روي بازوي تان قرار دهید يا بازو را در امتداد سر قرار دهید. (از يك بالش كوچك استفاده کنید).
۲. پاي فوقاني را مستقيم به سمت بالا ببرید تا جاني که احساس درد کنید.
۳. اين وضعیت را تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته باز گردید و تا شمارش ۲ - ۳ استراحت کنید.
۴. اين تمرین را ۳ تا ۵ بار تکرار نمایید.

تمرین ۴

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

تمرین ۵

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

تمرین ۶

۱. به پشت خوابیده دستها را در کنار تان قرار دهید و سرتان را روي يك بالش كوچك 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 نزديك کنید و تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه دارید.
۴. به وضعیت شروع بازگشته استراحت کنید.
۵. اين عمل را با پاي دیگر تکرار کنید.
۶. اين تمرین را ۳ تا ۵ بار انجام دهید.

تمرین ۷

۱. به پشت خوابیده زانو ها را خم نموده و سر را به روي يك بالش كوچك 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 نزديك کرده و همزمان پاي دیگر را كاملا صاف کنید.
۴. اين وضعیت را تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته ، باز گردید و استراحت کنید.
۵. اين تمرین را با زانوي دیگر تکرار کنید.

تمرین ۸

۱. به پشت دراز کشیده زانو ها را خم نموده (كف پا را صاف روي زمین قرار دهید). دست ها را کنار تان قرار داده سر را روي يك بالش كوچك 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. اين تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید.