



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 تابستان ۱۴۰۵

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 کنید
این وضعیت راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داشته به وضعیت شروع بازگشته واستراحت کنید
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نماييد

تمرین ۱۳

به پشت خوابیده زانوهارا خم نموده دست هارادر کنارشان قرار دهید وراحت باشيد.
به آرامي يك زانو رابه طرف شکم خم کنید تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داريد
درحالیکه پنجه هاکشیده هستند پایتان راتا حدممکن بالا ببرید تا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داريد
به وضعیت شروع بازگشته واستراحت کنید
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نماييد

تمرین ۱۴

به پشت خوابیده دست هارادرکنارشان قرار داده يك بالش كوچك زیر سرتان بگذاريد
پاهایتان را همانند وضعیت دوچرخه سواريبه جلو وعقب حرکت دهید
به آرامي این وضعیت را ۵ تا ۱۰ باراین عمل راتکرارنمایید.
جهت حرکت رامعکوس نموده و ۵ تا ۱۰ مرتبه دیگرادامه داده سپس استراحت کنید.
پس ازآن پاهاراتا ارتفاع بیشتری بلند نموده وتمرین راتکرار نماييد.

تمرین ۱۵

روي شکم دراز بکشيد حتما بايد دستهایتان زیر شانه هارقرار گيرند
سرتان را بالا گرفته وبه آرامي خود را بالا بکشيد تا جايي که روي آرنج هاتکیه 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 کنید.
این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نماييد

منبع:

www.tebyan.com

تمرین ۹

۱. به پشت خوابیده دست هارا کنارشان قرار دهید
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 راتا شمارش ۳ تا ۵ نگاه داريد.
۴. به وضعیت شروع بازگشته واستراحت کنید.
۵. این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نماييد.
۶. تمام تمرین راتکرار نموده ولي این بار دست هایتان را پشت سرتان بگذاريد.

تمرین ۱۰

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

تمرین ۱۱

درحالیکه پاهایتان کمی از هم فاصله دارد بایستيد دستهاراروي 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 آرنجهایتان 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.
- 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 وضعيتهاي 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 كوچك استفاده کنید).
۲. پاي فوقاني را مستقيم 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 كف 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 كف 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 تان تکرار کنید.

تمرین ۶

۱. به پشت خوابیده دستها را در کنارتان 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 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 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 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 زانو ها را خم نموده (كف پا را صاف روي زمین قرار دهید.) دست ها را کنارتان 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. این تمرین را ۳ تا ۵ مرتبه تکرار نمایید.