

شماره ۱: فشار آوردن پشت به زمین



چرا؟ جهت کشش و تقویت شکم و عضلات پشت

چگونه؟ شکم و کیلپهاتان را سفت کنید. قسمت تحتانی پشتتان را به زمین فشار دهید (یک حرکت دقیق و آرام) و تا شماره ۵ بشمارید. این کار را ۵ بار تکرار کنید. سپس به وضعیت اولیه برگردید.

۱

۲

بهداشت ستون فقرات



برنامه‌ای برای

جلوگیری از دردهای کمری و گردنی

دکتر غلامرضا بهادرخان
متخصص جراحی مغز و اعصاب
عضو هیئت علمی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مشهد - خیابان احمد آباد - ابتدای خیابان قائم

تلفن ۸۳۲۱۱۲

محدوق پستی - مشهد ۳۹۸۳ - ۹۱۳۷۵

شماره ۳: فشردن دو پا روی سینه



چرا؟ جهت کشش قسمت تحتانی پشت، کیلپها و شکم.

چگونه؟ به آرامی هر دو زانو را روی سینه‌تان خم کنید و تا شماره ۵ بشمارید. اینکار را ابتدا ۵ بار تکرار کنید و کم‌کم آنرا به ۲۰ بار در هر نوبت برسانید. سپس به وضعیت اولیه برگردید.

۳

شماره ۴: چرخش قسمت تحتانی پشت



چرا؟ جهت کشش مفاصل و عضلات قسمت تحتانی پشت.

چگونه؟ زانوهایتان را به یک طرف و سر را به طرف مقابل بچرخانید و تا شماره ۵ بشمارید این کار را ۵ بار تکرار کنید. سپس عکس حالت اول عمل کنید. بعد به حالت اولیه برگردید.

۴



چرا؟ جهت تقویت کپلها .

چگونه؟ بدون آنکه پشتتان را خم کنید مفاصل ران را به آرامی به بالا حرکت دهید. بطوریکه زانوها تا شانهها روی یک خط مستقیم باشند. تا شماره ۵ بشمارید سپس به وضعیت اولیه برگردید.

۴



چرا؟ جهت تقویت عضلات شکم

چگونه؟ دستها و بازوان را روی سینه قرار دهید و چانه را به سینهتان برسانید. شکمتان را سفت کرده و تا نیمه راه مستقیماً به جلو خم شوید. تا شماره ۵ بشمارید و به حالت اول برگردید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.

۵



چرا؟ جهت کشش عضلات ران، قسمت تحتانی پشت و کپلها .

چگونه؟ به آهستگی زانوی خم شدهتان را روی سینه بیاورید، درحالیکه پشت و زانوی دیگرتان را به زمین فشار میدهید. تا شماره ۵ بشمارید و به حالت اول برگردید. اینکار را ۵ بار تکرار کنید. سپس پایتان را عوض کنید. پس از پایان کار ایستاده و تنفس کنید.

۶



چرا؟ جهت کشش عضلات ران و هم استرینگ و تقویت عضلات چهار سر ران .

چگونه؟ قسمت تحتانی پشتتان را به زمین فشار دهید. یک پایتان را خم کرده و پای دیگر را بدون خم کردن از ران بالا آورید تا شماره ۵ بشمارید سپس به آهستگی پایتان را پایین آورید. اینکار را ۵ بار تکرار کنید و بعد پایتان را عوض نمائید، به وضعیت اولیه برگردید.

۷

شماره ۸ ب : فشار به آرنج



چرا؟ جهت تقویت و نگهداری انحناى قسمت تحتانى ستون فقرات .

چگونه؟ درحالیکه گردنتان را در وضعیت طبیعی نگه داشته‌اید روی ساعدتان بلند شوید . رانها و شکمتان را روی زمین نگه دارید . خود را به مدت ۳۰ - ۲۰ ثانیه در این وضعیت نگه دارید سپس به آهستگی به وضعیت اول برگردید اینکار را ۵ بار تکرار کنید .

۹

ورزشهایی که در وضعیت خوابیده به شکم انجام میشود .

شماره ۸ الف : وضعیت اولیه



به شکم خوابیده و عضلات پشت و معده را ریلکس (شل) نمایید . پستانان را روی زمین قرار دهید . این وضعیت برای برخی از افراد مشکل است لذا در این صورت میتوانید گردنتان را شل نمایید .

۸

شماره ۱۰ : شل کردن پشت



چرا؟ جهت کشش عضلات پشت .

چگونه؟ عضلات کپلها و شکم را شل کرده و اجازه دهید تا پشتتان خم شود . مطمئن باشید که وزن‌تان به تناسب پخش شده باشد . تا شماره ۵ بشمارید و سپس به وضعیت اولیه برگردید . اینکار را ۵ بار تکرار کنید .

۱۱

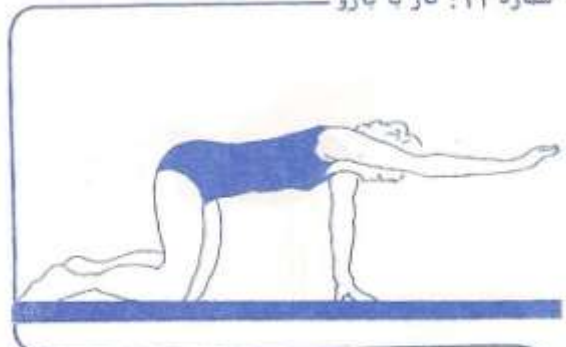
شماره ۹ : فشار به پشت



چرا؟ جهت تقویت عضلات شکم و کپلها و کشش پشت .

چگونه؟ پشتتان را بوسیله انقباض عضلات شکم و کپلها بالا ببرید . اجازه دهید تا سرتان به پایین خم شود . تا شماره ۵ بشمارید و سپس به وضعیت اولیه برگردید . اینکار را ۵ بار تکرار کنید .

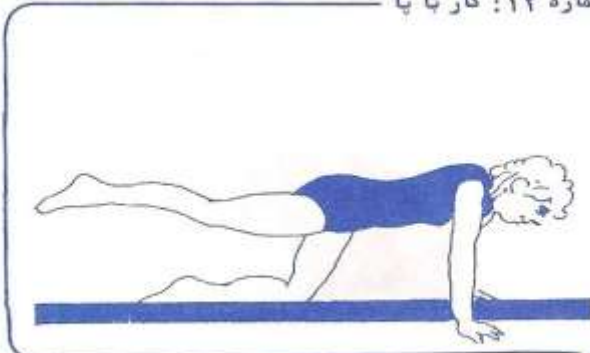
۱۰



چرا؟ جهت تقویت شانه‌ها و قسمت فوقانی پشت.

چگونه؟ یک بازو را مستقیم به جلو بکشید. سرتان را بلند نکنید. تا شماره ۵ بشمارید و سپس به وضعیت اولیه برگردید. اینکار را ۵ بار تکرار کنید و بعد بازوبتان را عوض کنید.

۱۲



چرا؟ جهت تقویت عضلات کپله‌ایتان.

چگونه؟ یک پایتان را باز کرده و تا موازات کف زمین بالا ببرید و تا شماره ۵ بشمارید. اجازه ندهید که سر، پشت یا شکم‌تان خم شوند. سپس به وضعیت اولیه برگردید. اینکار را ۵ بار تکرار کرده و بعد پایتان را عوض کنید.

۱۳



چرا؟ جهت تقویت عضلات پهلوها و طرفین کمر.

چگونه؟ بازوبتان را به بالای سر برده و آهسته به طرف مقابل خم شوید ولی بیج نخورید. تا شماره ۵ بشمارید و سپس به وضعیت اولیه برگردید. اینکار را ۵ بار تکرار کرده و بعد بازوبتان را عوض کنید.

۱۴



چرا؟ جهت کشش پشت و کپله‌ها.

چگونه؟ گردن‌تان را شل کرده و به آرامی به پایین خم شوید. تا شماره ۵ شمرده و سپس به آهستگی به وضعیت نشسته برگردید و عضلات شکم و پشت‌تان را سفت کنید. در آخر سرتان را بالا آورید. اینکار را ۵ بار تکرار کرده و سپس به وضعیت اولیه برگردید.

۱۵



چرا؟ جهت کشش عضلات گردن .

چگونه؟ درحالیکه شانه‌هایتان در حالت آزاد قرار دارد چانه‌تان را به پائین آورده و سرتان را به یک طرف خم کنید بطوریکه گوشان در محازات شانه قرارگیرد و تا شماره ۵ بشمارید و بعد به وضعیت اولیه برگشته و ۵ بار اینکار را تکرار کنید، سپس اینکار را برای طرف مقابل انجام دهید .

۱۶



چرا؟ جهت کشش عضلات گردن .

چگونه؟ چانه‌تان را به پایین آورده و چشم‌هایتان را به یک طرف ببرید . سرتان را به یک سمت خم کرده تا یک شانه‌تان را ببینید . تا شماره ۵ بشمارید و سپس به وضعیت اولیه برگردید . اینکار را ۵ بار تکرار کنید بعد وضعیتان را عوض کنید .

۱۷



چرا؟ جهت تقویت عضلات و ثبات ستون فقرات گردنی

چگونه؟ گردن را راست و مستقیم نگاه داشته و کف دو دست را روی پیشانی قرار داده و بطور همزمان دستها و سرتان را به یکدیگر فشار دهید بطوریکه عضلات قدامی گردن منقبض شود و گردن از وضعیت قائم خارج نگردد . در هر فشار از شماره ۱ تا پنج بشمارید و این عمل را پنج بار تکرار کنید .

۱۸



چرا؟ تقویت عضلات و ثبات ستون فقرات گردنی

چگونه؟ گردن را راست و مستقیم نگاه دارید کف دو دست را پشت سر قرار دهید و بطور همزمان دستها و سرتان را به یکدیگر فشار دهید . بطوریکه عضلات پشت گردن منقبض شوند و گردن از وضعیت قائم خارج نشود در هر بار از شماره یک تا پنج بشمارید و این عمل را پنج بار تکرار کنید .

۱۹



چرا؟ جهت تقویت عضلات گردن و ثبات ستون فقرات گردنی

چگونه؟ گردن را راست و مستقیم نگاه دارید کف دست چپ خود را درکناره چپ جمجمه قرار دهید و بطور همزمان دست و سرتان را به یکدیگر بفشارید بطوریکه گردن از وضعیت قائم خارج نگردد هر بار از یک تا پنج بشمارید و این عمل را پنج بار تکرار کنید .
(همین وضعیت را برای نیمه راست گردن تکرار کنید)

۲۰



چرا؟ جهت تقویت و کشش عضلات شانهها و قسمت فوقانی پشت .

چگونه؟ تا جایی که میتوانید شانههایتان را بالا ببرید بطوریکه در صورت امکان شانهها با گوشه پستان تماس حاصل کند . تا شماره ۵ بشمارید و سپس به وضعیت اولیه برگردید . اینکار را ۵ بار تکرار کنید .

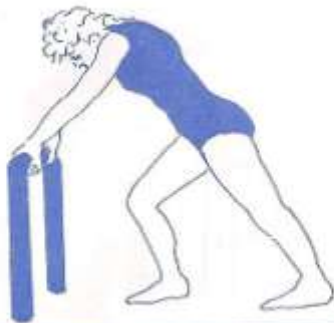
۲۱



چرا؟ جهت تقویت عضلات پشت، ران و پاها .

چگونه؟ درحالیکه پشتتان را به دیوار فشار میدهید و پاهایتان کمی از هم جدا هستند به آهستگی به طرف پایین حرکت کرده بطوریکه بنظر رسد تمایل به نشستن روی صندلی دارید . مطمئن باشید که ۳ انحناهای طبیعی تان بهم نخورد . تا شماره ۵ بشمارید و سپس به آهستگی به بالا آئید . اینکار را ۵ بار تکرار کنید . اگر قوی هستید این وضعیت را حداقل یک دقیقه نگه دارید .

۲۲



چرا؟ جهت کشش عضلات ساق پا

چگونه؟ درحالیکه پاهایتان از هم جدا هستند ، پای جلویی را خم کنید و پاشنه پای عقبی را روی زمین نگه دارید . با استفاده از یک میز یا صندلی به جلو فشار آورید . ۳۰-۲۰ ثانیه در این وضع بمانید سپس پاستان را عوض کنید و در نهایت به وضعیت اولیه برگردید .

۲۳

محافظت از پشتتان را به یاد داشته باشید



در صورتیکه در طول روز فعالیت میکنید در مورد ۳ انحناى طبیعى پشت فکر کنید. شما میتوانید از پشتتان با استفاده از بلند کردن صحیح وسایل و قرار گرفتن در وضعیتهای مناسب محافظت کنید. مثلاً " هنگام بلند کردن اجسام بایستی عضلات شکم را منقبض کرده‌موزانوهايتان را خم کنید. نشستن فشار بیشتری را نسبت به

۲۵



چرا؟ جهت کشش عضلات هم‌استرینگ و قسمت تحتانی پشت.

چگونه؟ یک پایتان را روی صندلی یا نیمکت بگذارید. پاها و پشتتان را به صورت مستقیم نگه دارید سپس به آهستگی تا حد ممکن به جلو خم شوید بطوریکه در صورت امکان پیشانیتان با پا تماس حاصل کند. تا شماره ۵ بشمارید و اینکار را ۵ بار تکرار کرده و سپس پایتان را عوض کنید. در نهایت به وضعیت اولیه برگردید.

۲۴

محافظت از پشتتان را به یاد داشته باشید

۲

بهداشت ستون فقرات



برنامه‌ای برای

جلوگیری از دردهای کمری و گردنی

دکتر غلامرضا بهادرخان
متخصص جراحی مغز و اعصاب
عضو هیئت علمی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مشهد - خیابان احمد آباد - ابتدای خیابان قائم

تلفن ۸۳۲۱۱۲

مندوق پستی - مشهد ۳۹۸۳ - ۹۱۳۷۵

وضعیت ایستادن روی پشت وارد میکند. لذا در طول روز سعی کنید بیشتر بایستید مثلاً " بجای رانندگی پیاده‌روی کرده و بجای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا بروید.

۲۶