

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درمان کمر درد با ورزش های ساده

تألیف:

عبدالرضا عسگری

عبدالمجید رشیدی

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۳۹۷

سرشناسه	: عسگری، عبدالرضا، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: درمان کمردرد با ورزش های ساده/تالیف عبدالرضا عسگری، عبدالمجید رشیدی.
مشخصات نشر	: تهران: فرزنانگان دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۸ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۲۸-۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کمردرد -- ورزش درمانی
موضوع	: Backache -- Exercise therapy
شناسه افزوده	: رشیدی، عبدالمجید، ۱۳۵۳-
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۵ع۸ک/ RD۷۷۱
رده بندی دیویی	: ۵۶۴/۶۱۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۷۲۷۱۷

انتشارات فرزنانگان دانشگاه

درمان کمردرد با ورزش های ساده

تألیف: عبدالرضا عسگری - عبدالمجید رشیدی

ناشر: فرزنانگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: 978-622-95128-5-2

مرکز فروش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، کوچه مینا، پلاک ۲۹، طبقه سوم

۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۲۶

تقدیم به عزیزانم پدرم و مادرم

فهرست مطالب

۹ مقدمه
۹ کمردرد چیست؟
۱۱ علل کمردرد
۱۲ وارد شدن ضربه و فشارهای مکانیکی
۱۳ وضعیت های نامناسب در انجام کارهای روزانه
۱۷ کوفتگی کمر
۱۷ اختلالات و بیماری های زنان
۲۰ کمردردهای ناشی از مهارت های ورزشی
۲۷ حرکات درمانی ویژه کمردرد
۳۲ تمرینات تعادلی
۳۳ حرکت تمرینی مضر برای بیماران مبتلا به کمردرد
۳۴ تأثیر طب ورزشی بر کمردرد
۳۷ به کار گیری روش های طب ورزشی
۴۴ عادت صحیح و غلط زندگی روزمره در ارتباط با کمردرد
۴۵ ورزش های تناسب اندام هوازی برای درمان التهاب مفصل
۵۸ ورزش موزون
۶۰ سایر شیوه های حرکات موزون
۶۰ ورزش تحت هر نامی

- ۶۳ ورزش های مجاز
- ۶۳ ورزش ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد
- ۶۴ تاثیر ورزش کردن در بهبود عملکرد ریه
- ۶۴ تحرک رمز سلامتی
- ۶۶ پندارهای غلط در مورد فعالیت بدنی
- ۷۷ منابع و مآخذ

مقدمه

هر فرد در زندگی روزمره از حرکات و فعالیت های زیادی استفاده می کند اما نمی توانید فاکتور تمرینات بدنی از برنامه های روزمره حذف کنید. چرا که علاوه بر عضلاتی که در فعالیت های خاص و یکنواخت درگیر هستند، بایستی دیگر عضلات و از همه مهم تر عضلات مخالف و مقابل حرکات روزمره نیز تقویت شده و باعضلات فعال، هماهنگ شوند تا ارگانسیم و ساختار اصلی و کاربردی بدن را حفظ و متعادل گردانند. بنابراین توصیه می شود که همه ی افراد در خلال کارهای روزمره به تمرینات بدنی و برنامه های ورزشی پرداخته تا علاوه بر اثرات مفید جسمانی، خود را نیز از نظر روحی و روانی برای زندگی فعال آماده نمایند. امروزه به پیشگیری بیش از درمان توجه می شود و بهترین، ساده ترین و کم هزینه ترین راه انجام فعالیت ها و تمرینات ورزشی است تا جایی که حتی از این روش برای درمان نیز استفاده می شود و اثرات آن بسیار مثبت و مفید بودن که همواره سعی شده تا با راهنمایی های پایه ای برای همه ی افراد زمینه ی آشنایی با گوشه ای از این تمرینات فراهم آید.

کمردرد چیست؟

فردی را نمی توان یافت اعم از مرد، زن، پیر، جوان، لاغر یا چاق که فعالیتی سنگین نداشته باشد و در مرحله ای از زندگی به طور یکباره و یا مرحله ای دچار کمردرد نشده باشد. درد کمر با بالا رفتن سن، کار و یا انجام برخی ورزش ها که مناسب بدن نمی باشند افزایش می یابد. زنان بیش از مردان به کمردرد مبتلا می گردند. لیکن در خانم های مسن و کمتر از ۶۵ سال حدود ۶۳٪ دردهای کمری هنگامی بروز می کند که کار دستی یا فعالیت دارند و در ۳۷ موارد، هنگامی که فرد فعالیتی انجام نمی دهد مشاهده گردیده است.

بلند کردن و یا حمل بار سنگین در حال کشیده، خم شدن تنه به جلو، لرزش و تکان های مداوم علل اصلی ایجاد درد کمر می باشد. همچنین درد کمر در تمام مشاغلی که به نوعی با نیرو و با فشار سر و کار دارند مانند کارگران معدن، افرادی که بار تخلیه می کنند، بناها، کشاورزان، باغ داران، کارگران سنگ فرش و خاک بردار، نجاران، بناهای موزاییک فرش و

... بیشتر مشاهده می‌گردد. به ویژه هنگامی که شروع به کار کردن زودرس و قبل از بیست سالگی می‌نمایند.

راننده‌های کامیون‌های سنگین و تراکتور اغلب در بین بیماران کم‌درد مشاهده می‌شوند میکروتروماتیسیم (ضربات کوچک) به علت سرعت و لرزش‌های اتومبیل که ناحیه انتهای خاجی را می‌کوبد، از جمله مواردی است که سبب بروز درد کمر در رانندگان می‌گردد.

سنگینی کار ناشی از مشاغل تنها علت کم‌درد نمی‌باشد. آمارهای مختلف در بین ورزشکاران نشان می‌دهد که نسبت دردهای کمری در بین این گروه به ویژه در ورزش‌های شدید مثل راگبی، پرش، کشتی و ... آن‌هایی که در ناحیه کمر یک خمیدگی شدید و چرخش مهره‌ها را ایجاد می‌کند. مثل: هالترزن‌ها و پرتاب‌کننده‌های چکش اکثراً سبب ایجاد ضایعات دیسک می‌گردد. سوارکاری به ویژه در افراد جوان، و همچنین در جودو کاران تا ۶۸ درصد درد کمر مشاهده شده است. از جمله دیگر ورزش‌ها می‌توان به اسکی اشاره نمود که ناحیه انتهای خاجی را تحت فشارهای مداوم و شدید قرار داده و در نتیجه دیسک آخر را کشیده و تحت فشار قرار می‌دهد. تقریباً همه افراد و در همه مشاغل به نوعی ممکن است مبتلا به درد کمر بشوند. لیکن در سایر عوامل مساعد کننده فردی همانند عدم تحرک و یا ورزش، عضلات ضعیف، حالت بدن، نوع استفاده از وسایل راحتی و وسایل کار مانند میز، صندلی، میز کارگاه، دستشویی منزل و غیره در بروز درد کمر بسیار موثر می‌باشند. در این میان ذکر این نکته ضروری است که هر نوع کار سنگین و مشکل چنانچه به طور صحیح انجام شود، هیچ‌گونه ناراحتی را ایجاد نخواهد کرد. گاهی اوقات این سوال پیش می‌آید که چرا تعداد مبتلایان به درد کمر که شغل نسبتاً سنگین دارند نسبت به آن‌هایی که دارای مشاغل اداری و یا کار سبک‌تر می‌باشند کمتر است؟ دلیلش واضح است فردی که به طور مثال شغل او بیل زدن است بدنش برای آن کار ساخته و پرداخته و آمادگی پیدا کرده و همه روزه نیز این فعالیت را ادامه می‌دهد، لذا همانند ورزشکارانی که عضلات و بدن آماده و ساخته و پرداخته‌ای دارند خیلی کمتر مبتلا به درد کمر می‌گردند. ورزش و نرمش مرتب، بدن را در مقابل درد