

درمان کمردرد با تکنیک الکساندر مبتنی بر مدل‌های آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

تالیف و ترجمه :

طاهره کمالی خواه " دکترای آموزش بهداشت
و ارتقا سلامت "

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی استان
سمنان

انتشارات آزاد مهر

تقدیمی به

حضرت بقیه الله ارواحنا فداه

ساحت مقدس شهدا بویژه شهدای گمنام

دو گوهر گرانبهای زندگیم پدر و مادر عزیزم

و هرآنکه به من کلمه‌ای آموخت.

فهرست مطالب

مقدمه:

فصل یک: منشا تکنیک الکساندر

فصل دوم: اصول تکنیک الکساندر

فصل پنجم: کار روی صندلی

فصل هفتم: فعالیتهای روزانه

فصل هشتم: جلوگیری از بروز دردهای ستون فقرات

فصل نهم: لمس و درد

فصل دهم: انتخاب کفش مناسب

فصل یازدهم: راهنمای آموزش تکنیک الکساندر با

مدل ترکیبی رفتاری در یک گروه ویژه شغلی مانند

معلمان

منابع:

«هو العليم»

مقدمه:

امروزه کمردرد یکی از مشکلات شایع در افراد مختلف بویژه در گروههای خاص شغلی مانند کارگران، پرستاران، معلمان و... می باشد. تقریبا ۸۵٪ درصد افراد حداقل یکبار در زندگی خود دچار این عارضه می گردند. این بیماری دومین علت مراجعه به پزشک می باشد. اکثر کمردردها بعد از مدتی استراحت بهبود می یابند اما برخی مزمن گردیده یعنی بیش از ۳ ماه طول کشیده و افراد مبتلا روش های مختلف درمانی را امتحان می کنند و بعضا بهبودی حاصل نمی گردد. دلیل آن این می باشد که ما علت اصلی کمردرد را در خود بهبود نمی دهیم که همان استفاده نادرست از ستون فقرات است. ستون فقرات ما با طراحی بی بدیل خداوند به بهترین

شکل برای ایستادن روی دو پا در طول سیر تکامل
طبیعت تنظیم گردیده است. اما با قرار گیری در
وضعیت‌های ناصحیح که در ما بصورت عادت
می‌گردند. بنابراین با در طول زمان فشار اندک اما
مداوم به زانوها، مهره‌های گردنی و کمری و
دیسک‌های بین مهره‌ای وارد آمده که منجر به
آسیب‌های غیر قابل بازگشت در کل سیستم حرکتی
و ایجاد کمردرد می‌گردند. قرار گیری در وضعیت
صحیح که یکی از راهکارهای عملی آن بکار گیری
اصول تکنیک الکساندر می‌باشد که مطالعات موثر
بودن آن را در درمان کمردرد اثبات کرده‌اند.
بنابراین بر آن شدیم تا این کتابچه را جهت آشنایی
با اصول این تکنیک طراحی کنیم، تا گامی هر چند
کوچک در جهت بهبود کمردرد هم میهنان عزیز

مان بر داشته باشیم با آرزوی توفیق و بهبود از
تمامی آلام.

دکتر طاهره کمالی خواه

پست الکترونیک :

Tahereh.Kamalikhah@yahoo.com

فصل یک: منشا تکنیک الکساندر

اف ام الکساندر یا فردریک متایوس الکساندر^۱ در شمال غرب استرالیا در سال ۱۸۶۹ به دنیا آمد و در سال ۱۹۵۵ در انگلستان از دنیا رفت، به دلایلی این فرد تصمیم گرفت یک هنر پیشه حرفه‌ای تئاتر شود. در واقع او علاقه شدیدی به شکسپیر داشت و برای سرودن آثار شکسپیر در سر صحنه به پایتخت رفت. تقریباً همان زمان او دچار مشکل صدا شد و برای یک هنر پیشه تئاتر این یک مشکل جدی بود، او متوجه شد که نفسش می‌گیرد و صدایش را به طرز وحشتناکی از دست می‌دهد. او هم مانند بسیاری از ما به پزشک مراجعه کرد و دکتر او را معاینه کرد اما هیچ مشکلی در تارهای صوتی او مشاهده نشد.

^۱ Frederick Matthias Alexander



شکل ۱-۱ اف ام الکساندر

او بر اساس دستور پزشکان، قبل از اجرای نمایش به مدت دو هفته صحبت نکرد اما این به او کمکی نکرد و سرانجام وقتی شب نمایش فرا رسید و نوبت او شد تا نقش خودش را بخواند، او صدایش را گم کرد و آنها مجبور شدند نمایش را نیمه تمام رها کنند. زمانی که این اتفاق برای الکساندر افتاد چیزی به نام تکنیک الکساندر نبود. او نزد پزشک بازگشت همان کاری که اکثر ما انجام می‌دهیم. او مجدداً اجازه داد دکتر او را معاینه کند و دوباره دکتر

اظهار داشت که تارهای صوتی او هیچ مشکلی ندارند و الکساندر از خودش سؤال بسیار جالبی پرسید، او گفت: نکند خود من کاری می‌کنم که صدایم از دست برود؟ و دکتر صادقانه گفت شاید و الکساندر پرسید: من چه کار می‌کنم؟ و دکتر گفت من نمی‌دانم و الکساندر مثل یک دانشمند ذهنش را به کار انداخت، او سه آینه بزرگ خرید و شروع کرد مقابل آنها صحبت کردن و خودش را برای اینکه کشف کند، چه می‌کند که احتمالا اشتباه است، زیر نظر گرفت؟ و او در طول این فرایند و استفاده آگاهانه از وجود خودش چیزی را کشف کرد که ما امروزه آن را تکنیک الکساندر می‌نامیم. حال سؤالی که مطرح می‌شود این است که او چه چیزی را کشف کرد؟ او نه سال طول کشید که این

تکنیک را کشف کند و ما امیدوارم در این کتاب بتوانیم آن را به شما منتقل کنیم.

چیزی که او کشف کرد این بود که هر وقت دهانش را باز می‌کند تا جملات نمایش را بخواند اتفاقات متعددی رخ می‌دهند؛ گردنش را سفت می‌کرد، سرش را به سمت عقب می‌برد و به ستون فقرات فشار می‌آورد و بدن خود را بیش از حد سفت می‌کرد و به قفسه سینه خودش فشار زیادی اعمال می‌کرد. خود شما هم می‌توانید آن را امتحان کنید. آیا می‌خواهید آن را امتحان کنید؟

پس گردن خود را سفت کنید، سر خود را به عقب فشار دهید، قفسه سینه خود را به سمت داخل منقبض کنید و بگوئید آه! شما می‌توانید عجیب بودن صدای خود را بشنوید این اتفاقی است که برای همه ما وقتی امتحان می‌کنیم رخ می‌دهد و

وقتی این کار را انجام می‌دهید، صدایتان افت می‌کند و بعد از مدت کوتاهی صدایتان را از دست خواهید داد.

✘ در هر صورت اولین نکته‌ای که

الکساندر کشف کرد این بود که نه تنها

موقع صحبت کردن خودش را سفت

می‌کند و به سمت جلو فشار می‌دهد، بلکه

هر وقت که دهانش را باز می‌کند تا

جمله‌ای را بگوید این حالت تکرار می‌شود.

او فهمید که بعد از همه این کشفیات که در

مورد خود انجام داده بود، باز هم عادات قدیمی،

خودشان را نشان می‌دهند و حتی وقتی با آدم‌های

عادی هم حرف می‌زند همان اتفاقات در بدنش رخ

می‌دهد. البته این اتفاق خیلی ظریف و ماهرانه رخ

می‌داد اما او متوجه شد که همان شکل استفاده از بدن موقع صحبت کردن معمولی هم رخ می‌دهد و او اولین کسی بود که متوجه شد این ژست گیری بدن روی صدا تأثیر می‌گذارد.

✘ اما دومین نکته‌ای که او دریافت و

به همان اندازه مهم بود، مسأله تأثیر ژست بر تنفس بود. تنفس چیزی است که بدون آن ما نمی‌توانیم زنده بمانیم، در هر فعالیت ما، تنفس وجود دارد.



حال برای درک بهتر تاثیر ژست بر تنفس،
آزمایشی را انجام دهید: دست‌هایتان را از دو طرف
روی استخوان‌های قفسه سینه خود قرار دهید و قفسه
سینه خود را به جلو بکشید و در این حالت یک
نفس عمیق بکشید (شکل ۲-۱)، نفس کجا می‌رود؟
مشخص است هوا تماماً در قفسه سینه متوقف
شود.

آیا می‌دانستید که اکثر مردم وقتی می‌خواهند
راست بایستند دقیقاً این شکلی می‌ایستند؟ سربازهای
زیادی به شکل خبردار می‌ایستند.

اکنون روش دیگری را امتحان کنید. اجازه دهید
قفسه سینه آزادانه به سمت پایین بیافتند (یعنی به
حالت خبر دار نباشید) و قوسی به ستون فقرات پشت
خود وارد نسازید و در این زمان که فشاری به پشت

وارد نمی‌سازید، دوباره یک نفس عمیق بکشید.
حال نظر شما چیست؟

درست است خیلی بهتر از قبل می‌باشد، ۳ تا
۴ برابر بیشتر و بهتر نفس خواهید کشید. خیلی مهم
است که موقع نفس کشیدن هوشیار باشید. وقتی از
نفس کشیدن خود آگاه شوید اجازه می‌دهید هوا
داخل قفسه سینه به صورت سه بعدی توزیع شود،
آن موقع است که می‌توانید نحوه استفاده از بدنتان و
عملکرد آن را تغییر دهید.

✘ اما سومین نکته‌ای که الکساندر

فهمید این بود که دقیقاً همان لحظه‌ای که
دهان را برای صحبت کردن باز می‌کند، او
می‌تواند به انتخاب خود صحبت نکند و
مکث کند و مانع صحبت کردن خودش
شود و به جای آن می‌تواند گردن خود را

شل کند و به سرش اجازه دهد که آزادانه روی استخوان‌های گردن بچرخد و مکانیزمی را در بدن خود فعال سازد که در آن سر به سمت بالا برود و ستون فقرات آن را دنبال کند.

وقتی او این کار را انجام داد و عضلات گردنش را شل کرد و اجازه داد سرش آزادانه در جهت بالا بچرخد، او فهمید که بدون هیچ مشکلی می‌تواند صحبت کند. انجام این فعالیت یا انجام ندادن آن عمل بازداری^۲ انتخابی است که فرد برمی‌گزیند تا طبق عادت پاسخ ندهد. همانطور که در بالا ذکر شد این تکنیک در ابتدا برای هنرمندان، به ویژه نوازندگان موسیقی بسیار مورد استفاده قرار گرفت

و حتی در دروس دانشگاهی آن‌ها گنجانده شد اما به تدریج کشف شد که این تکنیک برای درمان کمردرد و چند بیماری دیگر از جمله پارکینسون هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، اما شواهد برای درمان و بهبود کمردرد مزمن غیر اختصاصی بسیار قویتر می‌باشد، در فصل بعد با اصول این تکنیک بیشتر آشنا می‌شویم.

فصل دوم: اصول تکنیک الکساندر

☒ ارتباط ذهن با بدن

اولین اصل از اصول این تکنیک ارتباط ذهن با بدن است. ذهن و بدن ارتباط مستقیم و تنگاتنگی با یکدیگر دارند. در هیچ عملی نمی‌توان ذهن را از بدن جدا کرد. آیا تا به حال شده است که بدلیل مشکلات روزمره دچار معده درد یا سردرد شوید؟ معلمان تکنیک الکساندر به طور مداوم این مسأله را پایش می‌کنند و از مددجو می‌پرسند که آن‌ها در مورد عمل به خصوصی که جزء دروس تکنیک الکساندر است، چه فکری می‌کنند و چه احساسی دارند. در تکنیک الکساندر هیچ کاری انجام نمی‌گیرد، به جای انجام هر نوع کاری، به آن کار فکر می‌شود و با توجه به ساختار مغز وقتی چیزی

تجسم شود، به دلیل ارتباط مغز و آناتومی بدن تغییرات فیزیکی در ساختار عضلات بدن و حرکات ایجاد می‌شود. این همان اصل بیوفیدبک و بخشی از تکنیک‌های تجسمی است که ورزشکاران از آن استفاده می‌کنند و شبیه تکنیک‌های تجسمی است که برای بهبود بیماران استفاده می‌شود. این اصل اساسی از تکنیک الکساندر است که برای ایجاد تغییر از قوه فکر خود باید استفاده کنید.

☒ تمرینات برای درک ارتباط ذهن و

بدن

○ تمرین اول:

تصور کنید که دست راست شما از زانوی چپ شما بیرون زده باشد کف دست راست روی زانوی چپ، مسلم است اگر شما ساعت‌ها و ساعت‌ها این مساله را تجسم کنید هیچ اتفاقی نخواهد افتاد، اما

اگر شما موارد زیر را تصور کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

سعی کنید با دستتان بازی نکنید، دستانتان را پایین بیندازید، فقط به دست خود فکر کنید، فرض کنید دست شما شبیه یک پیکان است که به سمت زمین سقوط می‌کند، می‌توانید فکر کنید که ساق دست شما مثل بدنه پیکان باشد که به سمت پایین کشیده می‌شود و تجسم کنید که آرنج شما شبیه دم پیکان باشد که پیکان را دنبال می‌کند سپس تصور کنید که قسمت بالایی بازوی شما شبیه باران باشد که به سمت زمین می‌ریزد، برای همیشه به سمت پایین سقوط می‌کند و داخل زمین فرو می‌رود. حال اگر دست‌هایتان را بالا بیاورید و در جلوی خود قرار دهید و آن‌ها را با هم مقایسه کنید، می‌بینید که نسبت به دست دیگر، دست راست شما بلند تر شده

است، تغییر کاملاً محسوس است البته جاذبه روی بدن ما تاثیر دارد، این مساله غیر قابل انکار است.

اما نکته‌ای که باید به یاد بسپارید این است که با تغییر ذهنتان می‌توانید روی آناتومی بدن خود تاثیر بگذارید، البته باعث نمی‌شوید دستتان بلند تر از دست دیگرتان شود. کاری که می‌کنید این است که فاصله بین مفاصل را بیشتر می‌کنید و وضعیت استراحت عادی عضلاتتان را افزایش می‌دهید. در واقع در تکنیک الکساندر فکر می‌شود که گردن آزاد شود، البته سر از حالت عقب و پایین به سمت بالا و جلو چرخانده می‌شود اما در عین حال فکر می‌شود که به سر اجازه داده شود که به سمت بالا و جلو بیاید.

○ تمرین دوم:

در وضعیت خوابیده به پشت با پای خمیده قرار بگیرید، پایتان را دراز کنید و به این جمله فکر کنید که "من قصد ندارم پایم را خم کنم" و این جمله را چندین بار تکرار کنید، آیا احساس می‌کنید عضلاتتان تنش دارند؟ البته که نه، چون شما قصد ندارید که پایتان را تکان دهید عضلاتتان عمیقاً آرام هستند.

○ تمرین سوم:

در وضعیت خوابیده به پشت قرار بگیرید، پایتان را دراز کنید، به خودتان بگویید که "می‌خواهم پایم را خم کنم" اما اینکار را نکنید. متوجه شوید که چه اتفاقی در عضلاتتان می‌افتد. آیا احساس می‌کنید که تنش زمانی که می‌خواهید پایتان را خم کنید بیشتر می‌شود؟ اگر نتوانستید این تنش را احساس کنید، تصمیم بگیرید که پایتان را مقداری خم کنید و

احساساتتان را بگویید. متوجه باشید که بلافاصله که شما پایتان را خم می‌کنید، الگوهای تنشی شروع می‌شوند. آیا می‌توانید متوجه بشوید که در فاصله کوتاه زمانی، بین تصمیم و شروع به خم کردن، عضلاتتان سفت می‌شود.

در واقع قبل از شروع حرکت بلافاصله بعد از تصمیم تنش عضلانی شروع می‌شود. وقتی شما به خودتان می‌گویید که من حرکت نمی‌کنم، پس تنشی وجود ندارد. وقتی به فکر حرکت ندادن پایتان هستید عضلات شما رها می‌شود. اما وقتی تصمیم می‌گیرید که پایتان را حرکت دهید شما عضلاتتان را تحت تنش قرار می‌دهید. فکر حرکت در واقع باعث ایجاد شدن دوباره الگوهای عادت قبلی در عضلات می‌شود. که این روش‌ها و الگوها برای هر

فرد منحصر به فرد هستند. شما برای اینکه الگوتان را تغییر دهید، باید فکرتان را تغییر دهید.

✕ آگاهی حسی^۳

اصل دوم از اصول تکنیک الکساندر آگاهی حسی “sensory awareness” است. رفتارها یا عملکردهایی که راحت به نظر می‌رسد یا آشنا است، حتی اگر عملکرد اشتباهی باشد چون عادت شده است، در ذهن درست به نظر می‌رسد.

سوالی که اینجا مطرح می‌شود این است که مکانیسم آن چگونه است؟ چگونه یک حالت یا ژست اشتباه و خطا درست و راحت به نظر می‌رسد. آیا می‌دانید که انسان‌ها بیشتر از پنج حس دارند؟ شما حس بدنی هم دارید. ممکن است به آن حس

^۳ Sensory Awareness

احساس بدن " Sense of bodily

sensation" هم گفته شود. این حس از راه هزاران گیرنده احساسی که در بدن شماست، به شما می‌رسد. این حس به مغز شما می‌گوید که چه اتفاقی در بدن شما در حال وقوع است؟ حسی که به شما می‌گوید، الان پایتان را خم کردید یا بازویتان الان بالا قرار دارد، پوستتان خارش دارد، این حتی احساس‌های ظریفتری مانند احساس اینکه خوب هستید یا شما چیز مهمی را فراموش کردید را نیز در بر می‌گیرد. به وسیله این حس است که حتی وقتی چشمتان بسته است می‌توانید آگاه از موقعیت خود باشید. با این حس است که شما از وضعیتتان (ژستتان) یا فشار یا تنش‌هایی که در هر جای بدنتان وجود دارد، مطلع می‌شوید. درک احساسات و عواطفتان هم از طریق این حس ششم می‌باشد.

چطور شما متوجه می‌شوید که حالتان خوب است یا بد؟ گیرنده‌های بدن‌تان سیگنال مربوطه را به مغز می‌فرستند که بعضی از این سیگنال‌ها آگاهانه هستند، بنابراین احساس بد یا خوب یا ترس ایجاد می‌شود. به وسیله تجزیه و تحلیل این اطلاعات که در خواب و بیداری به مغز می‌رسد منجر به تشکیل یک ساختاری از فرد در مغز می‌شود که باعث می‌شود مغز یک درکی از "خود" داشته باشد. وقتی فعالیت می‌کنید یا حرکت می‌کنید، احساسات که از درک از خود ناشی می‌شود شروع به فعالیت می‌کند. این مفهوم از خود نقش اساسی در شکل‌دهی اینکه ما چطور در انجام کارها از بدنمان استفاده می‌کنیم، دارد. فرض کنید شما سال‌ها پیش روی میز در مدرسه نشسته‌اید تا بنویسید، به شما یاد داده شده که چطور یک خودکار را نگه دارید و بنویسید. به

مرور زمان یک حافظه احساسی از نوشتن در مغز شما تزریق شده و به واژه نوشتن پیوند خورده است. حالا آنچه که شما باید انجام دهید، بلند کردن یک خودکار و فکر نوشتن است. ذهن شما عضلات شما را به شکلی که شما بتوانید بنویسید، فعال می‌کند. همان طور که سال‌ها و دهه‌ها اینکار را انجام می‌دادید. شما به اینکه چطور بنویسید فکر نمی‌کنید، نیازی ندارید که عضلاتتان را هماهنگ کنید که خودکار را بگیرید، این کار خود به خود همانطور که کودک بودید و انجام می‌گرفت، صورت می‌گیرد، چرا که این به صورت روش درست در مغز احساس می‌شود. احساساتی که از درونمان داریم مانند نوک کوه یخ می‌باشند و این داده‌ها عمیقاً رفتار ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. این احساسات مانند نواختن موسیقی در زمینه هستند. این

احساسات آزادی عمل را، به نوعی از ما می گیرند، چون ما به آنها خو گرفته ایم. آیا هیچ وقت فکر کردید که به نوع دیگری خودکار را در دستانتان بگیرید، اگر طور دیگر بنویسید ذهن شما به شما می گوید که این روش اشتباه است. شما نمی توانید ادامه دهید چون مغزتان این روش را قبول ندارد. هرطور که شما عادت کردید که بنشینید، مثلاً با قوز نشستن و یا حتی خیلی صاف نشستن ذهن شما فکر می کند که این درست است. در واقع این احساسات درونی اعتقاد ما نسبت به خودمان را می سازند که عملکرد ما را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. حالا هرچه قدر که به شما گفته شود که صاف بنشینید و شما نیز اهمیت آن را نیز می دانید، ذهن شما این را درک نمی کند.

❖ آگاهی از عادت^۴

اصل سوم بیان می‌دارد که تغییر عادت نیاز به آگاهی از عادت یا به عبارت دیگر “awareness of the habit” دارد.

بهرتر است با ویژگی‌های عادت بیشتر آشنا شوید:

❖ عادت:

▪ یکسری اعمال تکراری که در حضور بعضی سرنخ‌ها (معمولا سرنخ‌های محیطی) بروز می‌کنند. در واقع یک واکنش زنجیره‌ای است.

تا زمانی که شما دچار یک آسیب یا درد شوید، متوجه عادت‌های اشتباه در وضعیت بدنی خود، نمی‌شوید. ما فکر می‌کنیم که اگر کار یا حرکتی انجام دهیم که برای بدنمان ضرری داشته باشد یا

^۴ Awareness of The Habit

آسیبی به آن برساند ما متوجه آن می‌شویم، اما بعضی آسیب‌ها بدون اینکه ما متوجه بشویم در اثر سال‌ها قرارگیری در وضعیت بدنی اشتباه، به عبارت دیگر در اثر ضربات بسیار کوچک مداوم ایجاد می‌شوند. بعد از مدتی، اکثراً در دهه‌های سوم، چهارم و... زندگی ما متوجه کمردرد، زانو درد، گردن درد و غیره می‌شویم. شما باید بازنگری به رفتارهایتان داشته باشید. مثلاً آیا تا بحال متوجه شده‌اید که کفش پای راست بیشتر از پای چپ پاره می‌شود. شما متوجه می‌شوید که بیشترین وزن خود را روی لبه پای راست تا پای چپ خود می‌گذارید. اما شما این را بدون آگاهی انجام می‌دهید.

تکنیک الکساندر به شما کمک می‌کند که حرکات بدن خود را در حالت آگاهی قرار دهید. معلم تکنیک الکساندر کمک می‌کند که با تکرار،