



گروه بیهوشی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

کمر درد ناشی از افزایش قوس کمر

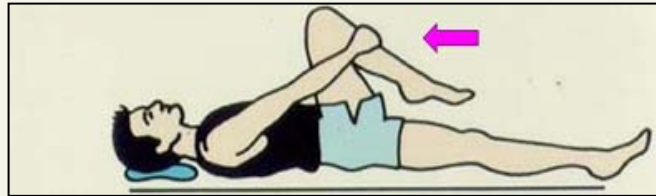


نشریه شماره ۷۷

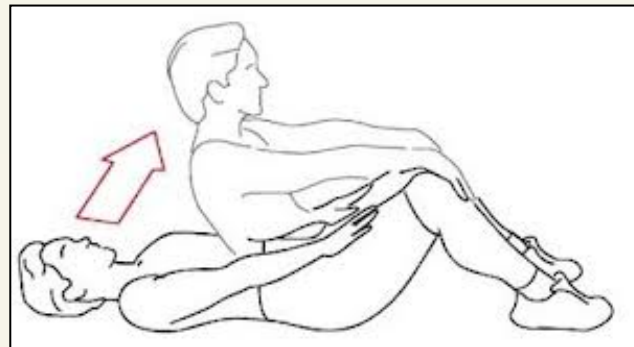
شماره تماس: ۲۳۶۰۱

ورزشهای مناسب:

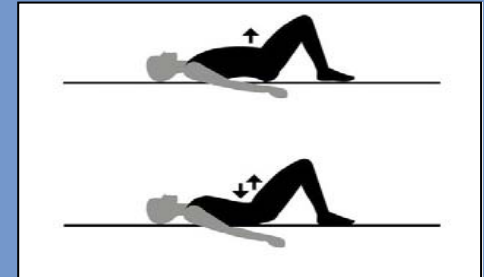
۳- به پشت بخوابید یک پا را داخل شکم جمع کنید و پای دیگر را صاف و کشیده روی زمین نگهدارید. ۱۰ ثانیه نگهدارید و سپس با پای مقابل انجام دهید. ۱۰ بار تکرار کنید.



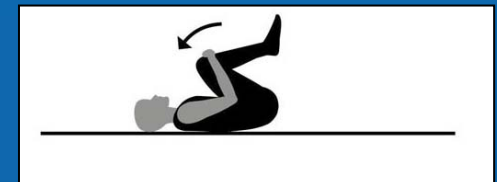
۴- در حالیکه با پای خم روی زمین دراز کشیده اید نوک انگشتان دست را به زانو بزنید ۵ ثانیه نگهدارید ۱۰ بار تکرار کنید.



۱- به پشت بخوابید، زانو ها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید. قوس کمر را به زمین فشار دهید ۵ ثانیه نگهدارید و ۲۰ بار تکرار کنید.



۲- به پشت بخوابید زانوها را داخل شکم جمع کنید ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید.

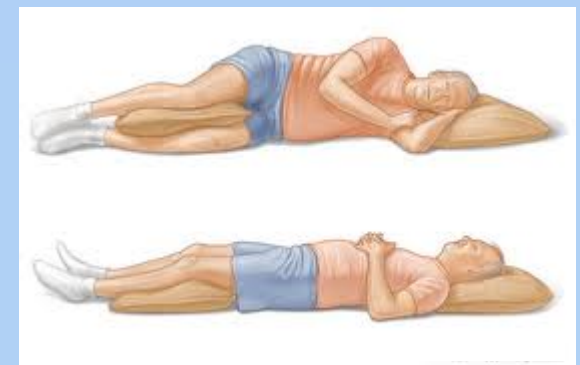


رعایت نکات زیر در فعالیتهای روزانه توصیه می گردد

افزایش قوس کمر

ستون مهره ها در قسمت کمر به سمت جلوی بدن تحدب دارد. این قوس مهره های کمری را لوردوز می گوئیم. بعضی از مردم به لوردوز کمر گودی کمر هم می گویند. این گودی تا حدی طبیعی است ولی در بعضی از افراد این گودی زیاد می شود و موجب بروز مشکلاتی مانند کمر درد و احساس خستگی در کمر می گردد. با افزایش لوردوز، شکم به جلو آمده و باسن به عقب می رود و در موارد پیشرفته که باعث افزایش کیفوز یا قوز پشتی نیز می شود فرد حالت بیحال و خموده پیدا می کند.

شیوه خوابیدن صحیح



شایعترین علت افزایش قوس کمر ضعف عضلات شکم است. بنابراین تقویت عضلات شکم مهمترین درمان آن می باشد. علل دیگر آن شامل بزرگ بودن شکم مثل چاقی ها یا حاملگی ، پوشیدن کفشهای پاشنه بلند و ایستادن های طولانی مدت است .

