

## فرم‌های اصلاحی پشت گود (لوردوز)



تهیه کننده: دکتر علیرضا اشرف

تابستان ۱۳۹۲

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز

شماره تمرین	تعداد تکرار در هر بار	تعداد ست	تعداد تکرار در روز
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰			
۱۱			

\* ست عبارت است از تعداد دوره‌های تکرار از هر تمرین بعنوان مثال یک تمرین فعال می‌تواند در سه ست ده تایی انجام شود.



۹ - حرکت بالا رفتن از طناب را در حالت راه رفتن انجام دهید، دستها و پاها هماهنگ باشند.



۱۰ - بایستید، برای حفظ تعادل با یک دست خودتان را نگه دارید و با دست دیگر جهت خم نمودن زانو مچ پا را بالا بکشید و ران را بطرف عقب ببرید این حرکت باعث کشش عضلات خم کننده ران می‌شود این کار را با پای دیگر تکرار کنید.



۱۱ - بایستید، یک پا را روی سکو قرار دهید و با کشش عضلات ران و خم شدن تند حرکت را انجام دهید. این حرکت را با پای دیگر نیز تکرار کنید.

یکی از شایعترین اختلالات در انحناهای ستون فقرات، گودی بیش از حد کمر است. در ستون فقرات یکسری فرو رفتگی ها و برجستگی هایی در قسمت های مختلف وجود دارد. در ناحیه ی کمر انحنا ی رو به جلو ( تقعر ) می باشند. این انحنا ی کمر، اصطلاحاً لوردوز نامیده می شود. میزان انحنا ی کمر بیشتر از حد میزان طبیعی را هیپرلوردوزیس یا گودی بیش از حد کمر می نامند.

ستون فقرات توسط تعداد زیادی عضله محافظت می شود که سلامت و تعادل آنها در سلامت و طبیعی بودن حالت ستون فقرات نقش بسیار مهمی ایفا می کند. عدم تعادل در عضلات شکمی، بازکننده های مفصل پا به لگن در ایجاد هیپرلوردوزیس، از سایر عضلات مهمتر است.

**عوامل ایجاد کننده لوردوز (قوس کمر) کدام است؟**  
 - شایعترین علت افزایش قوس کمر، ضعیف شدن عضلات پستی کمری است

- ضعف عضلات شکم « عضلات راست شکمی ».
- چاقی « شکم برآمده » و زایمانهای مکرر
- علل مادر زادی
- ضعف عضلات ران « در بعضی در رفتگی مادر زادی در هر دو ران وجود دارد ».
- جابه جایی مهره ها به سمت جلو (لیز خوردن مهره ها روی همدیگر)
- کوتاهی عضلات خم کننده ران

۱



- به پشت بخوابید، زانوها را خم کنید و دستها را به طرفین باز نمائید.  
 - با انقباض عضلات شکم، گودی کمر را به زمین برسانید و چند ثانیه نگه دارید، سپس به حالت اولیه بازگردید.

۲



- به پشت روی زمین بخوابید، پاها کاملاً کشیده و دستها را صاف در کنار بدن قرار دهید.  
 - سر و زانوها را همزمان بالا بیاورید برای کمک به این حرکت می توانید دستها استفاده کنید.

۳



- به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید.  
 - زانوها را به کمک دستها در سینه جمع نمائید.  
 - سر و گردن را به زانوها نزدیک کنید.

۴



- دوچرخه زدن را در حالت خوابیده و طاق باز انجام دهید.  
 - کف دست زیر باسن قرار گیرد.  
 - کمر به زمین کاملاً چسبیده باشد.

۵



- طاقباز بخوابید و عمل چرخش تنه را به طرفین انجام دهید.

۶



- مطابق شکل قرار بگیرید و با دست پاها را به شکم نزدیک کنید، حرکات را با پای دیگر انجام دهید.

۷



- به شکم بخوابید، دستها را زیر چانه قرار دهید، یک پا را خم کنید و سپس به حالت قبل برگردید تا خم کننده های ران کشیده شوند.  
 - این حرکت را با هر دو پا تکرار کنید.

۸



- بنشینید، پاها را کاملاً صاف و کشیده روی زمین قرار دهید. با هر دو دست کف یک پا را بگیرید و زانوی خم شده را به سینه نزدیک کنید.  
 - حرکت را با پای دیگر نیز انجام دهید.