

ورزش درمانی برای پیشگیری از کمردرد

تقریباً ۸۰ درصد جمعیت جهان در طول زندگی خود به نحوی از کمردرد رنج می‌برند. پس از سردرد، درد ناحیه کمر، شایعترین ناراحتی در جوامع کنونی است. امروزه تکامل وسایل زندگی، کاهش تحرک و افزایش وزن بدن عوارضی را در پی داشته که نتیجه قهري آن، آسیب پذیری مهره های کمر است. کمردرد علاوه بر ایجاد ناراحتی های فردی سبب کاهش ظرفیت کاری، اتلاف وقت، غیبت از کار، افزایش هزینه های بهداشتی - درمانی و زیانهای اقتصادی ناشی از پرداخت دستمزه به افراد مصدوم می‌شود. گرچه علت بروز کمردردهای گوناگون به طور کامل شناخته نشده، اما اکثر متخصصین پزشکی بر این باورند که ماهیت ۷۰ درصد کمردرد مکانیکی ناشی از عدم تحرک است و از شرایط نامناسب کار، وضعیت نادرست بدن و عوامل محیطی ناشی می‌شود. از سوی دیگر، معلولیت‌های ناشی از ضایعات کمری شایعترین و در عین حال مهم ترین عامل ایجاد محدودیت‌های حرکتی در گروه‌های سنی زیر ۴۵ سال می‌باشد. این معلولیتها از آنجا به وجود می‌آید که بیمار مبتلا به فتق دیسک مهره های کمری می‌شود و به دلیل فشار دیسک بر اعصاب، نخاعی / دچار فلج اندام تحتانی می‌گردد. همچنین کمردرد، یکی از عوامل ناتوانی افراد بین ۴۵ تا ۶۵ سال می‌باشد. انجام کارهای بدنی شدید، در وضعیت نادرست قرار گرفتن بدن در فعالیت روزانه، خم شدن، چرخشهای مکرر، حمل اجسام سنگین و اعمال تکراری، ضعف عضلات پشت و شکم و کوتاه شدن برخی عضلات، از مهم ترین عوامل بروز کمردرد می‌باشند. بنابراین با آگاهی از عوامل فوق و آشنایی با روشهای ساده پیشگیری (انجام حرکتهای ورزشی و حفظ وضعیت صحیح بدن) تا حدود زیادی می‌توان از بروز کمردرد و عوارض نامطلوب آن کاست.

اجزای کمر عبارتند از:

ستون مهره ها

نخاع

اعصاب

ماهیچه ها

<< ستون مهره ها >>

۳۳ استخوان (مهره) دارد. ۲۴ استخوان بالای بوسیله دیسک هایی که نقش بالشتک دارند، از هم جدا می‌شود. این استخوانها توسط ۱۱۸ مفصل بهم متصل می‌گردند.

<< نخاع >>

نخاع در واقع طنابی از اعصاب است که ۴۵ سانتی متر طول و ۵/۲ سانتی متر ضخامت دارد. تمام فعالیت هایی که پایین تر از سطح گردن اتفاق می‌افتد، تحت هدایت نخاع است.

<< اعصاب >>

۳۱ جفت عصب از نخاع خارج می‌شود. این اعصاب اطلاعات را از مغز به سایر قسمت‌های بدن منتقل می‌کند.

<< ماهیچه ها >>

در این منطقه ۴۰۰ ماهیچه وجود دارد که باعث حرکت در تمامی جهات می‌گردند.

کمردرد به عقیده متخصصین پزشکی بر ۳ گروه تقسیم می‌شود:

(۱) کمردردهای التهابی

(۲) کمردرد های مکانیکی

(۳) کمردردهای ارگانیک

کمردردهای التهابی

علت این گونه کمردرد بروز التهابات موضعی یا عمومی در ساختمان های اطراف مهره می باشد . به طور معمول بیماران مبتلا به کمردرد های التهابی ، از درد سوزشی ناحیه ی کمر شکایت دارند و قادر به تحرک یا تغییر وضعیت تنه نیستند . در مرحله التهابی انجام حرکتهای ورزشی نامناسب سبب تشدید درد کمر می شود . لذا تجویز حرکات ورزشی مناسب در این دوره از اهمیت زیادی برخوردار است .

* کمردردهای مکانیکی :

کمردردهای مکانیکی از شایعترین نوع کمردردها می باشد . این گونه دردها هنگامی ایجاد می شوند که مفاصل در وضعیتی نامناسب قرار گیرند . در این حالت بافت نرم اطراف آنها تحت کشیدگی زیاد قرار گرفته دردناک می شوند . دردهای مکانیکی ، معمولاً عمل طبیعی ستون مهره ها ، دیسک بین مهره ها و بافت نرم اطراف را دچار اختلال می سازد . در حال حاضر نظر اکثر متخصصین پزشکی و فیزیوتراپی بر این است که ورزش درمانی و اصلاح وضعیت های نادرست سبب بهبود این گونه کمردردها می شود .

* کمردردهای ارگانیک :

کمردرد ارگانیک ضایعاتی هستند که در اثر اختلالات مادرزادی ستون فقرات بوجود می آیند . علاوه بر این در مواردی نیز درد احشاء شکمی مانند کلیه ها ، دستگاہهای تناسلی و ... به ستون مهره ها منتقل شده و به صورت کمردرد بروز می کند که در این گونه موارد ورزش در درمان مبتلایان به کمردرد مفید واقع نمی شود. لذا توصیه می شود که قبل از تشخیص دقیق از ورزشهای سنگین خودداری کنید.

یکی از روشهای بسیار منطقی و پذیرفته شده برای پیشگیری از کمردرد، انجام ورزشهای صحیح و علمی است. بطور کلی می توان انواع ورزشها را به سه گروه کلی تقسیم بندی کرد که عبارتند از:

۱- ورزشهای قدرتی (Strengthening) که در آنها انقباضات متوالی عضلانی تا حدی انجام می شوند که خستگی پدید آید.

۲- ورزشهای کششی یا انعطاف پذیری (Stretching) که در آنها کششهای آهسته برای مدت خاصی به عضلات وارد می شود.

۳- ورزشهای هوازی (Aerobic) که در آنها دستجات مختلف عضلات بصورت مداوم به تمرین و حرکت واداشته می شوند. بطور کلی برای پیشگیری از ایجاد آسیب باید ورزشها را به آهستگی و اصولی انجام دهیم. خصوصاً حبس کردن نفس در طول حرکات قدرتی یا کششی را به شما پیشنهاد نمی کنیم بلکه باید به آرامی و بطور معمول نفس کشید، بطوریکه در خلال فعالیت بازدم و در خلال ریلکس شدن دم انجام شود. تحقیقات مختلف نشان داده اند که ابتلاء به کمردرد در ورزشکاران (با روشهای صحیح و علمی) کمتر از سایرین بوده و در صورت بروز سرعت بهبودی آنها بیشتر از بقیه است.



ورزشهای قدرتی:

ورزشهای قدرتی با افزایش تونیسیتة ی عضلانی، توان عضلات را بالا می برند و بدین ترتیب انرژی و احساس توانائی فرد را در انجام کارهای روزمره افزایش می دهند. تقویت کافی عضلات شکم و کمر، به تثبیت ستون فقرات کمک می کند و به آن اجازه می دهد تا حرکات راحت تر و با وضعیت مناسب تری انجام شوند برای مثال هر چه عضلات ران و پا قویتر باشند باعث می شوند تا تکنیکهای مناسب تر و بیومکانیک بهتری ، در فعالیت های بدنی مثل

بلند کردن اشیاء ، بروز کنند.

ورزشهای کششی:

این ورزشها به شما اجازه می دهند تا با سهولت بیشتری بتوانید شانه ها و پاها را به حرکت در آورید و استفاده از حداکثر میزان چرخش و حرکتهای مفصلی را امکان پذیر باشد.

این ورزشها از وارد شدن نیروی زیاد و غیر طبیعی بر مفاصل جلوگیری کرده، احتمال آسیب را به حداقل می رسانند.



از دیگر فواید این ورزشها می توان به افزایش قابلیت عضلات برای انجام فعالیت هایشان اشاره کرد. به همین دلیل پیشنهاد می شود قبل و پس از انجام هر کار عضلانی مهم و سنگین این حرکات و ورزشها انجام پذیرند تا ریسک آسیب عضلانی نیز کاهش یابد. وقتی اینگونه حرکات را انجام می دهید سعی کنید تا حد امکان عضلات مربوطه را بکشید. تا ده ثانیه در همان حالت نگه دارید، و سپس به آرامی به حالت معمولی برگردید. هر حرکت باید به آرامی انجام پذیرد و از حرکات پرتابی یا شدید جداً خودداری کنید چون نه تنها نقش مفیدی ندارند بلکه برعکس موجب آسیب عضلات و مفاصل شما خواهند شد.

ورزش‌های هوازی:



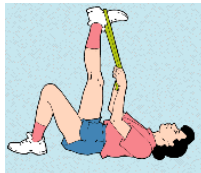
این ورزش‌ها اثرات مثبتی بر عضلات مختلف حتی قلب می‌گذارند عملکرد قلب و ریه با این ورزش‌ها بهبود می‌یابد و اکسیژن‌رسانی به بدن تقویت می‌شود. از جمله فواید دیگر ورزش‌های هوازی می‌توان به افزایش سطح انرژی بدن، بالا رفتن خلق و خو، بهبود عادات خواب و بیداری و کاهش فشار خون اشاره کرد. کالری‌های اضافی با ورزش‌های هوازی می‌سوزند، متابولیسم بهبود می‌یابد، و وزن بدن تنظیم می‌شود.

از جمله ورزش‌های هوازی می‌توان به راه رفتن تند، دوچرخه سواری، اسکیت، شنا، پیاده روی، و رقص اشاره کرد هنگامی می‌توان بیشترین استفاده از ورزش‌های هوازی را انتظار داشت که بین یک ربع تا یک ساعت ادامه داشته باشند و حداقل سه تا چهار بار در هفته انجام شوند. بطور روتین سعی کنید حداقل پنج دقیقه خود را گرم کنید (مثلاً با ورزش‌های کششی)، و در انتها هم به مدت پنج تا ده دقیقه با همین ورزش‌های کششی، و حرکات آهسته‌تر خود را خنک کنید

چند نکته مهم:

* طناب‌بازی فشار زیادی بر دیسک‌های شما وارد می‌کند و انجام آن را به شما پیشنهاد نمی‌کنیم. دویدن (خصوصاً روی پنجه پا و بصورت نرم) فشار چندانی به کمر وارد نمی‌کند. بهتر است برای راه رفتن و دویدن از کفش مناسب استفاده کنید و روی سطح صاف حرکت کنید.
* درد را فراموش نکنید اگر در طول ورزش احساس درد کمر یا انتشار به پا یا افزایش درد قبلی پدید آمد، فعالیت را قطع کنید، در غیر اینصورت ممکن است آسیب‌های شدیدی به بدن خود تحمیل کنید.

کشش عضلات هامسترینگ:

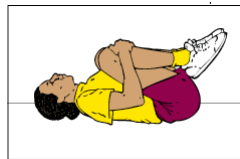


با استفاده از یک کمر بند یا پارچه مثل تصویر روبرو قرار بگیرید و به تدریج کمر بند را بکشید تا احساس فشار قابل توجهی در عضلات پای خود بکشید. همین وضعیت را برای سنی ثانیه حفظ کنید و سپس آن را آزاد نمایید. همین کار را برای سمت مقابل هم تکرار کنید.

مثل تصویر، قرار بگیرید، به آرامی وزن خود را به جلو متمایل کنید، کمر خود را صاف نگه دارید، عضلات شکم را به سمت بالا بکشید و همزمان باسن چپ خود را به پایین فشار دهید. برای مدت سنی ثانیه در این حالت بمانید و آنگاه ریلکس شده و به حالت اولیه بازگردید، و سپس همین حرکت را با سمت مقابل تکرار کنید.



انعطاف‌پذیری عضلات پشت:



به پشت بخوابید، هر دو زانو را به سمت سینه بیاورید تا احساس کنید که کشش ملایمی در عضلات ناحیه پایین کمر احساس می‌کنید. همین حالت را برای سنی ثانیه حفظ کنید، ریلکس شوید، سپس مجدداً همین حرکت را تکرار نمایید - این حرکت را در روز و ترجیحاً در هر بار ده مرتبه تکرار کنید. وقتی احساس کردید کمر شما انعطاف‌پذیری لازم را بدست آورد می‌توانید یکبار در روز ادامه دهید.

این ورزش برای کشش عضلات هامسترینگ (انعطاف‌پذیری عضلات پشت ران) استفاده می‌شود. روی زمین بنشینید، یک پا خمیده و پای دیگر کاملاً کشیده، دستها را با هم به حالت کاملاً کشیده درآوردید تا حدی که احساس کشش - اما نه درد- در عضلات ناحیه پشت و ران نمایید، کمر خود را به جلو خم نکنید و پشت خود را صاف نگه دارید، سنی ثانیه در این حالت بمانید و آنگاه ریلکس شده، همین حرکت را با پای مقابل انجام دهید. ۱.



به پشت بخوابید، زانوها را خم کنید، کف پاها را به صورت صاف روی زمین بگذارید، کاملاً ریلکس شوید، عضلات شکم را سفت کنید، همزمان عضلات ناحیه کمر را نیز منقبض کنید تا ستون فقرات کمر شما به زمین برسد پنج تا ده ثانیه صبر کنید، سپس به حالت ریلکس درآیید. این حرکت را سه تا چهار بار در روز و هر بار تا ده مرتبه تکرار کنید.

به پشت بخوابید. هر دو پا کاملاً کشیده قرار گیرند، یکی از پاها را به آرامی به سمت شکم خم کنید، زانو را در مقابل قفسه سینه با دست نگه دارید، سپس پشت و باسن خود را به سمت زمین فشار دهید. این حرکت را پنج بار تکرار کنید. همین تمرین را با پای



مقابل تکرار کنید.

تقویت عضلات شکمی:

به پشت بخوابید دست‌ها را روی سینه بصورت ضربدری بگیرید (مطابق شکل)، کمر خود را صاف کنید و عضلات شکم را سفت نگه دارید، به آرامی سر و شانه‌ها را (فقط همین دو قسمت) از روی زمین بلند کنید (فشار زیادی به خود وارد نکنید) سعی نکنید



کاملاً به وضعیت نشسته درآیید. تا سه بشمارید و سپس مجدداً ریلکس شوید، این حرکت را از هشت بار شروع کرده و به تدریج تا بیست بار برسانید. تقویت عضلات تنه‌ای:

مثل گربه روی چهار دست و پا قرار بگیرید، عضلات شکم را سفت کنید، کمر در وضعیت معمول خود باشد، به آرامی دست راست و پای چپ را کاملاً مطابق شکل به حالت کشیده درآوردید و تا سه

شماره نکه دارید. همین حرکت را با اندام مقابل تکرار کنید هر حرکت را هشت تا ده بار انجام دهید و طی يك دوره چهار تا شش هفته‌ای تا بیست بار افزایش دهید.

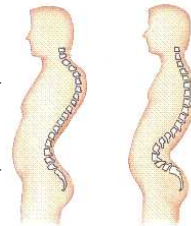
نکات مهم:

*بروز ناراحتی مختصر یا کمر درد خفیف در شروع حرکات نرمشی می‌تواند طبیعی باشد اما در صورتیکه دردهای تیز یا شدیدی بروز کرد نرمش را قطع کنید.

*قبل از شروع ورزش‌ها بدن را گرم کنید (راه رفتن و ...)

*بعضی افراد بطور اتفاقی متوجه شده‌اند که گرم کردن موضعی قبل از ورزش (کیسه‌های گرم و...،) همچنین سرما درمانی (کیسه یخ یا ...) پس از آن درد و مشکلات را به حداقل می‌رساند.

در صورتیکه ستون فقرات را از نیمرخ نگاه کنید ، متوجه وجود یکسری فرو رفتگیها و برجستگیهای در قسمتهای مختلف آن خواهید شد . در حالت طبیعی فقرات گردن دارای يك انحنا (تقعر) بسمت داخل ، فقرات پشتی انحنا بسمت خارج (تحدب) و ناحیه ی کمر انحنای رو به جلو (تقعر) میباشد. بدلیل شباهت این انحنای کمر به نمای ظاهری لوردهای انگلیسی در زمان ایستادن ، اصطلاح لوردوز برای این حالت مورد استفاده قرار گرفته است ! وجود این انحناها برای ما نقشی بسیار مهم داشته و بسیاری از توانائی های ما در اثر همین برجستگیها و فروفتگیها پدید می آید، و اصولا توانائی ایستادن ما تا حد بسیار زیادی مدیون همین انحناهاست ! میزان انحنای ستون فقرات در يك ناحیه ، بر سایر قسمتها نیز اثر گذاشته و میتواند آنها را تغییر دهد. وقتی میزان انحنای کمر به حدی بیشتر از میزان طبیعی آن میرسد برای نامیدن آن اصطلاحا از کلمه ی هیپرلوردوزیس یا گودی بیش از حد کمر استفاده می کنیم.



در حقیقت ستون فقرات توسط تعداد زیادی عضله محافظت می شود که سلامت و تعادل آنها در سلامت و نرمال بودن حالت ستون فقرات نقش بسیار مهمی ایفا می کند. عدم تعادل در عضلات نامبرده (یعنی قوی بودن برخی و ضعف یا گرفتگی بعضی دیگر از آنها ، موجب پدید آمدن ناهنجاری هایی در شکل کلی ستون فقرات خواهد شد. در این میان نقش عضلات شکمی ، بازکننده های مفصل پا به لگن (همسترینگ ها و نیز عضله ی بزرگ پشت باسن) در ایجاد هیپرلوردوزیس ، پر رنگ تر از سایر عضلات این ناحیه است.

• در مجموع وضعیت بد جسمی باعث می شود که کمر شما آسیب پذیر شود.

*حالت ناجور بدن مثل قوز کردن، روی يك پا تکیه کردن، خم شدن به جلو و غیره منجر به افزایش انحنای ستون مهره ها به سمت جلو و قسمت پایین پشت می شود.

*ورزش نکردن: بیشتر کمر دردها (به عقیده عده ای از متخصصان تا ۸۰ درصد) به علت ورزش نکردن است. ماهیچه های ضعیف شکم و کمر به خوبی نمی توانند ستون مهره ها را نگهداری کنند. این مسئله به نوبه ی خود بر روی حالت ایستادن تاثیر می گذارد.

*چاقی: بزرگی شکم باعث کشیدگی دائمی ماهیچه های کمر به سمت جلو می شود. این کشش باعث تضعیف ماهیچه های شکم و در نتیجه مشکلات و دردهای کمری می شود.

بسیاری از مردم تصور می کنند که کاهش فعالیت های فیزیکی از پیامدهای اجتناب ناپذیر بالا رفتن سن است. اما کارشناسان شورای تناسب فیزیکی و ورزش در آمریکا در این باره می گویند اگر شما هم اینطور تصور می کنید، باید فکر خود را تغییر دهید.

اگر چه فاکتورهای بسیاری برای کنترل توانایی بدن وجود دارد اما آنچه که بیشتر باعث تحلیل رفتن قوای جسمی با افزایش سن می شود، داشتن نوع زندگی ساکن و بی تحرک در گذشته است.

ورزش کردن، از بدن در برابر ابتلا به بیماری های قلبی و سایر امراض مزمن از قبیل دیابت بزرگسالی، آرتروز، افزایش فشار خون، سرطان های مهم، پوکی استخوان و افسردگی محافظت می کند. تحقیقات نشان می دهد که تحرک و فعالیت جسمی باعث کاهش تنش ها و استرس ها می شود. در مجموع ورزش یکی از بهترین روش ها برای جوان ماندن و حفظ تندرستی می شود .

منابع : * کتاب تشخیص و درمان دردهای ستون فقرات – دکتر مجید ظهرابی
*اینترنت