



* ورزش با الگوی فلکسیون (خم شدن به سمت شکم) یا نرمش های ویلیامز برای تسکین درد کمر

در این نوشتار به حرکات ورزشی ساده ای می پردازیم که به **نرمش ویلیامز** معروفند. کاربرد این نرمش ها برای تسکین **کمر درد** میباشد اما قبل از انجام، چند نکته کلیدی که باید در رابطه با آن توجه داشت، به شرح زیر است :

الف) در زمان بیرون زدگی حاد دیسک از انجام این نوع ورزش ها اجتناب شود.
ب) ورزش های آبی به اشکال مختلف از جمله راه رفتن در آب، زیر نظر متخصصان مفید است.

ج) در صورتی که با هر یک از ورزش ها درد تشدید یافت، آن ورزش را به مدت چند روز انجام ندهد و سپس با تعداد و فشار کمتری دوباره شروع کنند.

د) این نرمش ها برای آغاز کار بوده و برای ادامه میتوان از همکاری با فیزیوتراپیست ها و متخصصان ذی ربط سود جست.

نرمش های ویلیامز در پیشگیری و درمان کمر درد مورد استفاده قرار میگیرد و باید آنها را به مدت کافی انجام داد تا تاثیرشان ظاهر گردد. این نرمش ها را باید در ابتدا از مقادیر کم و با شدت پائین شروع کرده تا به عضلات و رباط ها فشار زیادی وارد نشود.

انجام نرمش های ویلیامز برای موارد زیر **توصیه** میشود :

- در افراد مسن تر از ۵۰ سال

- وقتی درد و سوزش یا گزگز به ران، دیستال زانو و ساق پاها انتشار پیدا میکند

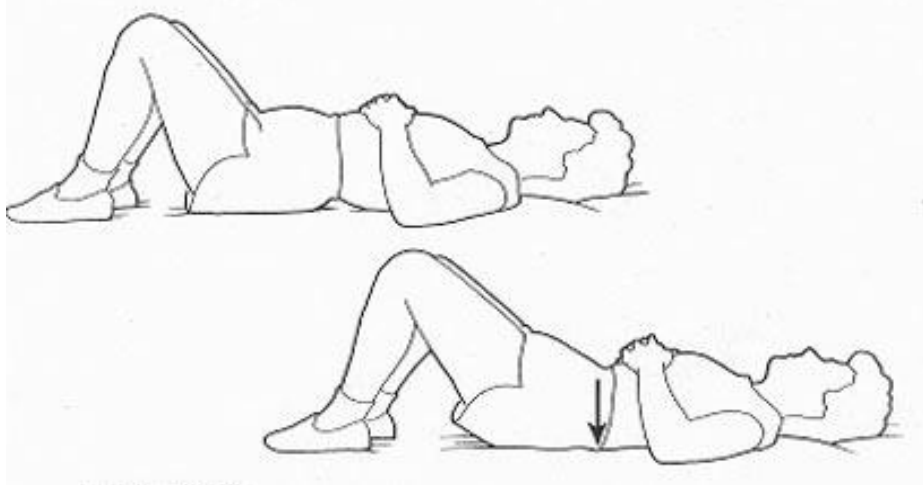
- زمانی که علائم و نشانه های فشار بر روی ریشه عصبی و یا لنگش نورولوژیک (انتشار درد در مسیر عصب به دنبال فعالیت های خاص) وجود دارد

- اگر علائم با **اکستانسیون** کمر (به سمت عقب خم شدن) ایجاد، تشدید و یا به لگن و یا ران منتشر میشود

- موقعی که علائم با **فلکسیون** کمر (به سمت جلو خم شدن) تخفیف می یابد

● روش انجام :

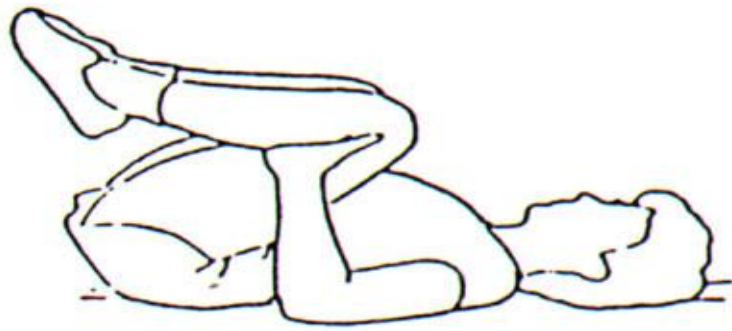
۱- Pelvic tilt : بر روی کمر دراز بکشید. زانو ها را خم کرده و کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. حالا بدون اینکه پاها را را به سمت زمین فشار بدهید، کمر خود را بصورت صاف به سمت زمین فشار داده و لگن را کمی بالا بیاورید و برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. ۱۰ تا ۱۲ بار این حرکت را تکرار کنید.



۲- Knee to chest single : به روی کمر دراز کشیده و زانو ها را خم کنید. کف پاها را بر روی زمین قرار داده و با دو دست زانوی راست خود را به سمت قفسه سینه بکشید و ۵ تا ۱۰ ثانیه نگهدارید. حالا این کار را با پای چپ انجام دهید و برای هر اندام ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار نمایید.



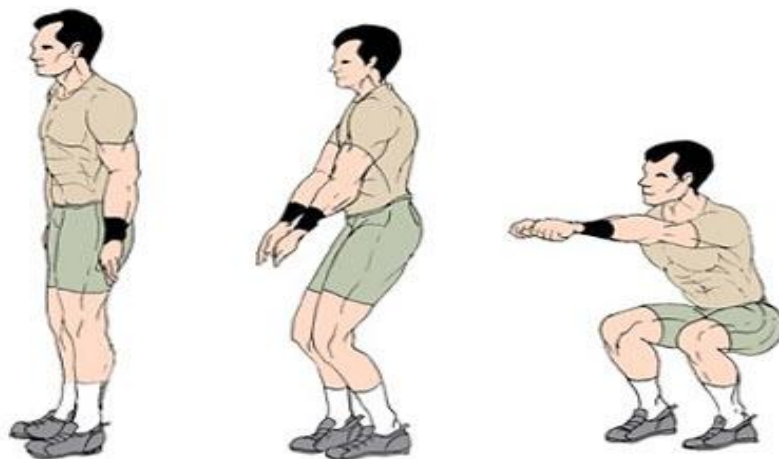
۳- Knee to chest double : حرکت بالا را تکرار کنید. بعد از حرکت مربوط به پای راست و چپ، حالا هر دو زانو را با دو دست به سمت قفسه سینه برده و همراه با حرکات فوق ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار کنید.



۴- Flexor stretch Hip: وضعیتی شبیه به استارت دو و میدانی بگیرید؛ به این ترتیب که بصورت یک در میان پای راست و چپ در جلو قرار گرفته و زانوی پای مقابل بر روی زمین باشد. ۵ ثانیه در این حرکت ثابت مانده و ۱۰ تا ۱۲ بار در طول روز آن را تکرار نمایید.



۵- Squat: بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. سعی نمایید که بدن بصورت کاملاً عمود بر زمین قرار گیرد. چشمها به سمت جلو نگاه کرده و پاها به شکل کامل بر روی زمین باشند. حالا به آرامی با خم کردن زانوها به سمت پائین رفته و مجدداً به آرامی به سمت بالا برگردید. در ابتدا سعی کنید که میزان زاویه خم شدگی زانو حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه باشد و سپس به تدریج مقدار زاویه خم شدن زانو را افزایش دهید. این حرکت را ۱۰ تا ۱۲ بار در طول روز تکرار کنید.



*** ورزش با الگوی اکستانسیون (خم شدن کمر به سمت عقب) یا نرمش مکنزی**
برای موارد زیر مناسب است:

- وقتی علائم درد و ناراحتی به پایین تر از باسن یا زانوها انتشار دارد.
- اگر با اکستانسیون (خم شدن به سمت عقب) درد کمر تخفیف می یابد.
- زمانی که علائم بیمار با فلکسیون کمر (خم شدن به سمت جلو) و نشستن روی زمین یا صندلی، ایجاد و یا تشدید میشود.

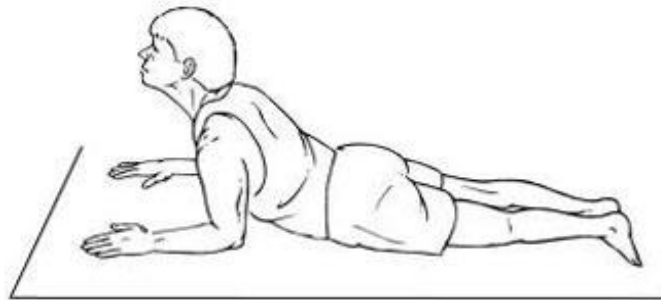
● روش انجام:



۱. **Prone lying**: بر روی شکم دراز کشیده، در حالیکه بازوها در کنار بدن قرار دارد و سر هم به یک طرف چرخانده شده است. این وضعیت را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه حفظ کرده و چند بار در روز حرکت را تکرار کنید.



۲. **Prone lying on elbows**: به روی شکم دراز بکشید و در حالیکه وزن بدن بر روی آرنج و ساعدها قرار میگیرد (در طی این مدت، لگن باید کاملاً در تماس با زمین باشد) کمر را در وضعیت راحت و بدون انقباض قرار دهید. این وضعیت برای ۵ تا ۱۰ دقیقه در ابتدا نگهداشته شود. اگر با این حرکت درد ایجاد گردید مجدداً حرکت اول انجام شده و سپس حرکت دوم تکرار گردد. چند بار در روز این نرمش را تکرار کنید.



۳. **Progressive extension with pillows**: بر روی شکم دراز کشیده و یک بالشتک زیر قفسه سینه قرار دهید. بعد از چند دقیقه یک بالشتک دیگر اضافه کنید. اگر احساس درد ندارید بالشتک دیگری را نیز بعد از چند دقیقه اضافه نمایید. در این وضعیت برای ۱۰ دقیقه بمانید، سپس بالشتک ها را به ترتیب در طی چند دقیقه و به آرامی از زیر قفسه سینه خود خارج کنید. این حرکت، چند بار در روز تکرار شود.

۴. **Standing extension**: در حالیکه ایستاده اید، دستان خود را بر روی کمر قرار داده، به آرامی و در ابتدا به میزان کمی به عقب خم شوید. این وضعیت را ۲۰ ثانیه حفظ نموده و هر ۲۰ دقیقه تکرار کنید. بعد از انجام فعالیت های روزمره و معمول زندگی که کمر را در وضعیت فلکسیون یا خم شده به جلو قرار میدهند (مانند بلند کردن اجسام، نشستن، خم شدن به جلو و حالت های مشابه) انجام این حرکت برای رفع فشار، مفید خواهد بود.

