

زیباترین حرکت

تضمین سلامت

مؤلفین و پژوهشگران:

الهام سادات سلجوقیان، وجیهه عبدالهی

سرشناسه	: سلجوقیان، الہام السادات، ۱۳۵۴۔
عنوان و نام پدیدآور	: زیباترین حرکت، تضمین سلامتی/ مولفین و پژوهشگران الہام سادات سلجوقیان، وجیہ عبدالہی۔
مشخصات نشر	: اصفہان: چشم ساعی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاہری	: ۱۴۶ص؛ ۲۱/۵*۱۴/۵ س م
شابک	: ۱۷۰۰۰۰ریال؛ ۰۲۰۰-۸۴۱۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کمردرد
موضوع	: Backache
موضوع	: کمردرد-ورزش درمانی
موضوع	: Backache – Exercise therapy
موضوع	: کمردرد – درمانی
موضوع	: Backache – Treatment
شناسه افزوده	: عبدالہی، وجیہ، ۱۳۷۴۔
رده بندی کنگرہ	: ۱۳۹۵ ۷۶ س ۷۷۱/ک۸ RD
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۲۷۰۲

انتشارات چشم ساعی: اصفہان، میدان جمہوری، جنب بانک مسکن، کوچه بنفشہ ۲، کوچه استقلال.

تلفن: (۰۳۱۳۳۳۸۲۹۱)



عنوان کتاب	: زیباترین حرکت، تضمین سلامتی
مؤلفین و پژوهشگران	: الہام سادات سلجوقیان، وجیہ عبدالہی
ناشر	: انتشارات چشم ساعی
ویراستار و طراح جلد	: الہام سادات سلجوقیان
نوبت چاپ	: چاپ اول - ۱۳۹۶
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۷۰۰۰ تومان
شابک	: ۰۲۰۰-۸۴۱۹-۶۰۰-۹۷۸

فهرست عناوین

عنوان صفحه

۱.....	مقدمه.....
۲.....	کمردرد چیست؟.....
۵.....	علل کمردرد.....
۵.....	صدمات ناشی از عملیات ستون مهرهها.....
۷.....	وارد شدن ضربه و فشارهای مکانیکی.....
۸.....	وضعیت‌های نامناسب در انجام کارهای روزانه.....
۸.....	وارد شدن صدمه بر دیسک‌های بین مهره‌ای.....
۱۲.....	کوفتگی کمر.....
۱۲.....	رگ به رگ شدن کمر.....
۱۳.....	اختلالات و بیماری‌های زنان.....
۱۶.....	کمردردهای ناشی از مهارت‌های ورزشی.....
۲۰.....	ساعات تمرین در هفته و سن افراد با این عوارض ارتباط دارد.....
۲۳.....	درمان‌های رایج به هنگام بروز کمردرد.....
۲۳.....	۱- حرکت درمانی.....

- ۲- درمان های مکانیکی..... ۲۴
- ۳- درمان های دارویی..... ۲۵
- ۴- درمان جراحی..... ۲۶
- حرکات درمانی ویژه کمردرد..... ۲۷
- تمرینات اولیه..... ۲۹
- بج کردن لگن..... ۳۰
- زانوها به طرف بیرون خم شود..... ۳۰
- در وضعیت دمر..... ۳۱
- به صورت دمر با استفاده از آرنج..... ۳۱
- در وضعیت دمر و فشار به باطن..... ۳۲
- تمرینات تقویت و تثبیت کنندم..... ۳۳
- بازوی کشیده..... ۳۳
- پل ساختن..... ۳۳
- حرکت شکم..... ۳۴
- باز کردن پشت..... ۳۴
- زانوی کشیده..... ۳۴
- حالت چهار دست و پا..... ۳۵
- حرکت پل ساختن..... ۳۵

- ۳۶..... دراز و نشست جزیی
- ۳۶..... کشش عضلات همسترینگ و لگن
- ۳۶..... کشش عضلات همسترینگ
- ۳۷..... کشش عضلات تا کننده لگن
- ۳۸..... تمرینات تعادلی
- ۳۸..... کشیدن دست پا
- ۳۸..... پل ساختن با دست ها و پاها
- ۳۹..... حالت دمر با دست ها پاها کشیده
- ۳۹..... تعادل روی یک پا
- ۳۹..... حرکت تمرینی مضر برای بیماران مبتلای به کمردرد
- ۴۱..... تأثیر طب ورزشی بر کمردرد
- ۴۶..... به کار گیری روش های طب ورزشی
- ۴۹..... وضعیت های مناسب استراحت هنگام حملات حاد کمردرد
- ۵۰..... پیشگیری از کمردرد
- ۵۱..... ۱- وضعیت ایستادن
- ۵۲..... ۲- وضعیت نشستن
- ۵۳..... ۳- وضعیت خوابیدن
- ۵۴..... ۴- وضعیت رانندگی

- ۵- وضعیت بلند کردن و حمل اشیاء..... ۵۵
- ۶- نحوه بلند نمودن وزنه..... ۵۵
- ۷- تقویت نمودن عضلات ناحیه پشت..... ۵۶
- عادت صحیح و غلط زندگی روزمره در ارتباط با کمردرد..... ۵۶
- ورزش های تناسب اندام هوازی برای درمان التهاب مفصل..... ۵۷
- پیاده روی..... ۵۷
- شنا و ورزش های آبی..... ۶۷
- دوچرخه سواری..... ۷۲
- ورزش موزون..... ۷۹
- سایر شیوه های حرکات موزون..... ۸۲
- ورزش تحت هر نامی..... ۸۳
- ورزش های ایزومتریک و ایزوتونیک..... ۸۷
- پاسخ قلبی عروقی به ورزش های ایزوتونیک..... ۹۱
- پاسخ قلبی عروقی به ورزش های ایزومتریک..... ۹۴
- ورزشکاران مسابقه ای و تفریحی..... ۹۶
- شدت فعالیت بدنی..... ۹۷
- تعیین شدت تمرین با کمک روش ضربان قلب..... ۹۷
- تعیین شدت تمرین با کمک آستانه بی هوازی ۹۸

مرگ ناگهانی در ورزش ۹۹

تعریف ۹۹

مرگ ناگهانی در اثر ورزش ۹۹

علل مرگ ناگهانی در ورزشکاران ۱۰۰

سرع ورزش ۱۰۵

تعریف - انواع ۱۰۵

اثر متقابل ورزش بر صرع ۱۰۶

ورزش های ممنوع ۱۰۷

ورزش های مجاز ۱۰۸

ورزش ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد ۱۰۸

تاثیر ورزش کردن در بهبود عملکرد ریه ۱۱۰

تحرک رمز سلامتی ۱۱۰

هر فرد در زندگی روزمره از حرکات و فعالیت های زیادی استفاده می کند اما نمی توانید فاکتور تمرینات بدنی از برنامه های روزمره حذف کنید. چرا که علاوه بر عضلاتی که در فعالیت های خاص و یکنواخت درگیر هستند، بایستی دیگر عضلات و از همه مهم تر عضلات مخالف و مقابل حرکات روزمره نیز تقویت شده و باعضلات فعال، هماهنگ شوند تا ارگانیسم و ساختار اصلی و کاربردی بدن را حفظ و متعادل گردانند.

بنابراین توصیه می شود که همه ی افراد در خلال کارهای روزمره به تمرینات بدنی و برنامه های ورزشی پرداخته تا علاوه بر اثرات مفید جسمانی، خود را نیز از نظر روحی و روانی برای زندگی فعال آماده نمایند.

امروزه به پیشگیری بیش از درمان توجه می شود و به همین، ساده ترین و کم هزینه ترین راه انجام فعالیت ها و تمرینات ورزشی است. باید به یاد داشت که حتی از این روش برای درمان نیز استفاده می شود و اثرات آن بسیار مثبت است. به یاد داشته باشید که همواره سعی شده تا با راهنمایی های پایه ای برای همه ی افراد زمینه ی آشنایی با گوشه ای از این تمرینات فراهم آید.

کمر درد چیست؟

فردی را نمی توان یافت اعم از مرد، زن، پیر، جوان، لاغر یا چاق که فعالیتی سنگین نداشته باشد و در مرحله ای از زندگی به طور یکباره و یا مرحله ای دچار کمر درد نشده باشد. درد کمر با بالا رفتن سن، کار و یا انجام برخی ورزش ها که به بدن فشار می یابند، بیشتر می یابند.

زنان بیشتر در مرحله باروری به کمر درد مبتلا می گردند. لیکن در خانم های مسن و کمتر از ۶۵ سال حدود ۳۰ درصد دردهای کمری هنگامی بروز می کند که کار دستی یا فعالیت دارند و در ۳۷٪ موارد، هنگامی که فرد فعالیتی انجام نمی دهد مشاهده گردیده است.

بلند کردن و یا حمل بار سنگین در حال کشیده، خم شدن تنه به جلو، لرزش و تکان های مداوم علل اصلی ایجاد درد کمری می باشد. همچنین درد کمر در تمام مشاغلی که به نوعی با نیرو و با فشار سر و کار دارند مانند بارگران معدن، افرادی که بار تخلیه می کنند، بناها، کشاورزان، باغ داران، کارگران سنگ فرش و خاک بردار، نجاران، بناهای موزاییک فرش و... بیشتر مشاهده می گردد. به ویژه هنگامی که شروع به کار کردن زودرس و قبل از بیست سالگی می نمایند.

راننده های کامیون های سنگین و تراکتور اغلب در بین بیماران کمردرد مشاهده می شوند میکروتروماتیسیم (ضربات کوچک) به علت سرعت و لرزش های اتومبیل که ناحیه انتهایی حاجی را می کوبد، از جمله مواردی است که سبب بروز درد کمر در رانندگان می گردد.

سنگین بار ناشی از مشاغل تنها علت کمردرد نیست. آمارهای مختلف در بین ورزشکاران نشان می دهد که نسبت دردهای کمری در بین این گروه به ویژه در ورزش های شدید مثل رگبی، پرش، کشتی و... آن هایی که در ناحیه کمر یک خمیدگی شدید و چرخش مدام را ایجاد می کند. مثل حالت رزن ها و پرتاب کننده های چکش اکثراً سبب ایجاد ضایعات دیسک می گردد.

سوارکاری به ویژه در افراد جوان و همچنین در جوانکاران تا ۶۸ درصد درد کمر مشاهده شده است. از جمله دیگر ورزش ها می توان به اسکیت اشاره نمود که ناحیه انتهایی حاجی را تحت فشارهای مداوم و شدید قرار داده و در نتیجه دیسک آخر را کشیده و تحت فشار قرار می دهد. تقریباً همه افراد و در همه مشاغل به ندرت ممکن است مبتلا به درد کمر بشوند. لیکن در سایر عوامل مساعدکننده فردی همانند عدم تحرک و یا ورزش، عضلات ضعیف، حالت بدن، نوع استفاده از وسایل راحتی و وسایل کار مانند میز، صندلی، میز کارگاه، دستشویی منزل و غیره در بروز درد

کمر بسیار مؤثر می‌باشند. در این میان ذکر این نکته ضروری است که هر نوع کار سنگین و مشکل چنانچه به‌طور صحیح انجام شود، هیچ‌گونه ناراحتی را ایجاد نخواهد کرد.

گاهی اوقات این سؤال پیش می‌آید که چرا تعداد مبتلایان به درد کمر که شغل نسبتاً سبک دارند نسبت به آن‌هایی که دارای مشاغل اداری و یا کار سبک‌تر می‌باشند کمتر است؟ دلیلش واضح است فردی که به‌طور مثال شغل او بیل زدن است بدنش برای آن ساخته و پرداخته و آمادگی پیدا کرده و هم‌روزه نیز این فعالیت را ادامه می‌دهد، لذا همانند ورزشکارانی که عضلات و بدن آماده و ساخته و پرداخته‌ای دارند خیلی کمتر مبتلا به درد کمر می‌گردند.

ورزش و نرمش مرتب، بدن را در مقابل دردهای کمر بیمه می‌کند. لذا به توصیه‌هایی که در ادامه خواهد آمد عمل کرده و خود را از ابتلا به قسمت اعظمی از دردهای کمر برهانید. به‌منظور روشن نمودن اذهانتان، به یک نمونه بسیار ساده اشاره می‌کنیم. چه‌بسا اتفاق می‌افتد که شخصاً برف بام و یا حیاط خودمان را جمع می‌کنیم، در این حالت، تعداد کمر دردها در روزهای بعد از بارش برف بسیار زیاد می‌شود و به‌ویژه آن‌هایی که در طول هفته کار سبک اداری و غیره داشته و ورزش و تحرک اضافی نداشته‌اند. لذا بدون آمادگی، توانایی کار اضافی در یک روز تعطیل

را نخواهند داشت، در نتیجه، این گونه افراد د روز استراحت هفتگی در منزل و یا در پیک نیک بیش از حد تحمل از بدن خودکار کشیده و نظیر موتور اتومبیل که داغ می شود همان روز یا روز بعد مبتلا به کمردرد شده و به اجبار دست از کار عادی کشیده و مجبور به استراحت در رختخواب شده و یا برای تسکین درد خود به پزشک مراجعه می نمایند.

علل کمردرد

متخصصین علل مختلفی برای کمردرد بیان نموده اند؛ اما به طور کلی دلایل بروز کمردرد عبارتند از:

صدمات ناشی از عملکرد ستون مهره ها

انحنای S شکلی که در ستون مهره های یک جواز هست در یک نوزاد وجود ندارد، زمانی که مراحل بالیدگی، خزیدن و راه رفتن نوزاد پیشرفت می کند این انحنای نیز توسعه می یابند. خطوط گرانشی نیرو بر ساختار در انتهای ستون مهره ها تاثیر گذاشته، تعادل مهره های را تغییر می دهد تا سرانجام یک ساختار مناسب به وجود آید. لذا یک منحنی در نواحی کمر و گردن شکل گرفته و منحنی دیگر در نواحی خارجی و پشتی قرار می گیرد. ستون مهره ها در دو انتهای خود، وزن را از طریق اجسام و دیسک های مهره ای و از طریق سطوح مفصلی بین مهره ها

تحمل می‌کند. کپسول‌های مفصلی که در اطراف سطح مفاصل قرار دارند حاوی مقدار زیادی رشته‌های عصبی می‌باشند، لذا تصور شده است که مرکز درد کمر ممکن است اطراف این نواحی باشد.

به‌مرور زمان دیسک‌های بین مهره‌ای دچار کم‌آبی می‌شوند. در حقیقت در طول روز، دیسک‌ها تحت فشار وزن بدن، کم آب می‌شوند و در نتیجه، یک شخص در انتهای روز نسبت به شروع روز تا اندازه‌ای، کوتاه‌تر به نظر می‌رسد. زوال دیسک‌ها در ۲۰ سالگی شروع می‌شود و در طول عمر ادامه می‌یابد.

لذا این زوال طبیعی باعث کم‌درد نمی‌گردد، هنگامی که شخص پیر می‌شود، قدرت و انعطاف‌پذیری را به‌طور کامل از دست می‌دهد. بیرون‌زدگی دیسک مهره‌ای را، عموماً به‌عنوان دیسک لیز خورده می‌شناسند که می‌تواند سبب بروز فشار بر اعصاب، به‌ویژه در قسمت خلفی دیسک می‌گردد. هرچند این بیرون‌زدگی ناشی از زوال دیسک‌ها، به دلیل خستگی، یا باز شدن تدریجاً تنه به‌طور کامل اثبات نشده، لیکن از جمله عوامل تأثیرگذار می‌باشد.

وارد شدن ضربه و فشارهای مکانیکی

وارد شدن ضربه‌ها و فشارهای مکانیکی که باعث آسیب‌دیدگی و صدمه به قسمت‌های مختلف ستون مهره‌ها می‌گردد. از جمله علل بروز کمردرد شناخته شده است. که این امر در بین افرادی که مشاغل پرتنش و سنگین داشته و یا ورزشکارانی که در سطوح قهرمانی ورزش‌های پربرخورد قرار دارند شایع‌تر است.

چنانچه به تدریج فشارهای مختلف ستون مهره‌ها آسیب ببینند دردهایی در ناحیه کمر ایجاد می‌گردد که سبب بروز ناراحتی در این ناحیه می‌شوند. به‌طور مثال هرگونه شکستگی و آسیب به مهره‌ها و زائده‌ها ممکن است برائثر وارد شدن ضربه‌های ناگهانی و یا فشارهای مکرر بر روی این مهره‌ها به وجود آید.

در اکثر مواقع در تصادف‌ها و حوادث شکستگی در ناحیه زائده خاری و تنه مهره مشاهده می‌شود و این شکستگی‌ها غالباً همراه با درد شدید در این ناحیه بوده که معمولاً به علت عبور اعصاب نخاعی می‌باشد.