

# گودی کمر

از شایعترین اختلالات در ستون فقرات ، گودی بیش از حد کمر می باشد.

اگر ستون فقرات را از نیم رخ نگاه کنید ، یکسری فرو رفتگیها و برجستگیهایی در قسمتهای مختلف آن خواهید دید در حالت طبیعی ستون فقرات گردن از يك انحنا ( تقعر ) بسمت داخل برخوردارند ، ستون فقرات پشتی انحنا بسمت خارج ( تحدب ) و ناحیه ی کمر انحناي رو به جلو ( تقعر ) دارند. به خاطر شباهت انحناي کمر به شکل ظاهري لوردهاي انگلیسی به هنگام ایستادن ، اصطلاح لوردوز براي این حالت بکار برده شده است ! وجود این انحناها نقش بسیار مهمی برای ما دارد و بسیاری از توانایی های ما در اثر همین برجستگیها و فرورفتگیها به وجود می آید، و توانایی ایستادن ما تا حد زیادی مدیون همین انحناها می باشد! میزان انحناي ستون فقرات در يك ناحیه ، بر سایر قسمتها نیز اثر می گذارد و سبب تغییر آنها می شود وقتی میزان انحناي کمر به حدی بیشتر از میزان طبیعی آن برسد اصطلاحا ان را هیپرلوردوزیس یا گودی کمر می نامند.



## مرکز مشاوره ورزشی

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

## گودی کمر (لوردوزیس)



دکتر ناهید خوشرفتار

مرضیه عرفانیان

منابع : حرکات اصلاحی

دکتر حسن دانشمندی

دکتر محمد حسین علیزاده

دکتر رضا قراخانلو



## عوامل پدید آورنده گودی بیش از حد کمر

—**آکندروپلازی** : نوعی بیماری ارثی که با اختلال در رشد و تکامل استخوان ها و نسوج غضروفی همراه است .

—**التهاب دیسک کمر** یا در اصطلاح علمی دیسکایتیس

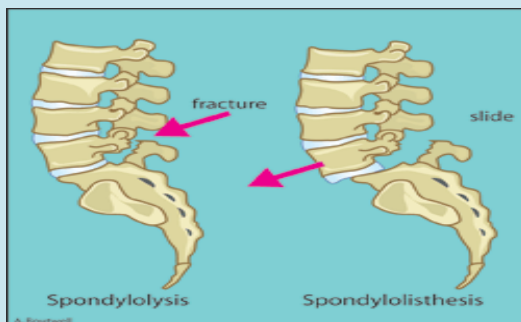
—**کیفوزیس یا قوز بیش از اندازه ناحیه پشت** : ستون فقرات کمر بطور جبرانی دچار انحناي بیش از حد می شود .

—**چاقی** : به ویژه بزرگ شدن بیش از حد شکم و ضعف عضلات این ناحیه باعث کشیدگی بیش از حد ستون فقرات بسمت جلو و افزایش گودی کمر می شود .

—**پوکی استخوان** : با تغییر ارتفاع و شکل نرمال مهره ها سبب تغییر انحناهاي طبیعی ستون فقرات می شود .

—**در رفتگی تدریجی مهره ها یا در اصطلاح علمی اسپوندیلولیزتیزیس** : این حالت بیشتر در ناحیه ی کمر دیده می شود و با لغزش یا جابجایی مهره ها همراه می باشد. بیماران از کمر درد ، احساس جدا شدگی و لقی کمر ، گودی بیش از حد کمر و برجستگی باسن شکایت دارند .

—**ضعف عضلات شکمی** در اثر عوامل مختلف



## ورزش های مناسب

حرکت اول: فرد در حالی که راحت دراز کشیده و زانوهایش خم است، سعی می‌کند ضمن منقبض کردن عضلات شکم، لگن خود را کمی بلند کند.

حرکت دوم: فرد در حالی که خوابیده و زانوهایش کمی خم است، سعی می‌کند با دست‌های کشیده به حالت نشسته درآید.

حرکت سوم: فرد در حالت خوابیده، سعی می‌کند زانوهای خود را تا آنجا که می‌تواند به طرف سینه حرکت دهد.

حرکت چهارم: فرد در حالی که نشسته است، سعی می‌کند به‌طور ملایم دست‌هایش را به مچ پا برساند.

حرکت پنجم: فرد در حالی که در حالت استارت دو میدانی قرار گرفته است، سعی می‌کند با متمایل شدن به سمت جلو روی پای عقب خود فشار وارد کند.

در مرحله بعد ضمن عوض کردن پاها، همین حرکت را برای پای دیگر انجام می‌دهد.

حرکت ششم: فرد در حالی که کنار دیوار ایستاده است، سعی می‌کند بنشیند. این تمرین را با استفاده از یک صندلی نیز انجام داد، یعنی فرد در کنار صندلی قرار می‌گیرد و به جای اینکه روی زمین بنشیند، روی صندلی می‌نشیند.



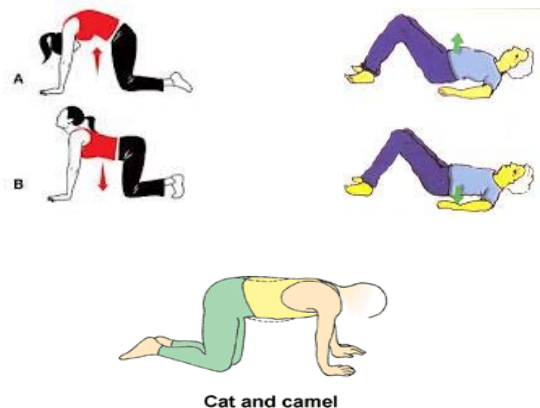
## ملاحظات اصلاحی

گودی کمر علل گوناگونی دارد. به همین دلیل برای اصلاح آن هم شیوه‌های گوناگونی وجود دارد. به عنوان نمونه اگر به دلیل اشکالات ساختاری و آناتومیکی ایجاد شده باشد برای برطرف کردن آن باید این ایرادات را در صورت نیاز به وسیله مداخلات جراحی اصلاح کرد. اما در بسیاری از موارد با اصلاح سبک زندگی و انجام حرکتهای کششی می‌توان آن را برطرف یا لاقط پیشرفت‌اش را متوقف کرد. نکته‌های زیر به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید راه درمانی خود را بیابید. بهترین ورزش‌ها برای اصلاح ناهنجاری قابل‌ترمیم و گودی کمر، انجام حرکتهای کششی برای تقویت عضلات خلفی ران، عضلات شکم و عضلات سینه‌ای است.

به‌طورکلی دو گروه از عضلات برای حفظ لوردوز کمر ضروری هستند؛ عضلات جدار شکم و عضلات راست‌کننده لگن. اگر این دو گروه عضلات قوی باشند و تعادل عضلانی بین این دو گروه وجود داشته باشد، لوردوز کمتری در وضعیت طبیعی خود حفظ خواهد شد.

شنا کردن به ویژه کرال سینه و انجام حرکت «گره و شتر» کمک زیادی به تقویت عضلات مسوول در استحکام گودی طبیعی کمر می‌کنند. به طوری که گفته می‌شود شنا کردن می‌تواند تا 90 درصد در بهبود این ناهنجاری موثر باشد.

در حرکت «گره و شتر» نیز فرد در حالی که چهار دست و پا روی زانو و کف دو دست خود قرار گرفته است ژست یک گره عصبانی را به خود می‌گیرد. یعنی پشت خود را تا جایی که می‌تواند به بالا می‌کشد و چند ثانیه در همین حالت نگه می‌دارد.



## پیشگیری و کاهش گودی بیش از حد کمر

- هنگام نشستن، کف پایتان را به‌طور صاف بر روی زمین قرار دهید، صندلی خود را تنظیم نمایید، و در صورت نیاز از یک بالشنگ کوچک برای پر کردن فضایی خالی پشت کمرتان استفاده نمایید.

-زمانیکه ایستاده اید، یک پای خود را به صورت مستقیم روی زمین و پای دیگر را روی یک پله، چهار پایه و یا هر چیز مشابه (در سطحی کمی بالاتر از پپای دیگر قرار دهید). این کار حمایت کمرتان را افزایش می‌دهد.

-بهترین حالت خوابیدن، این است که صورت و شکم رو به بالا قرار گیرند و بالش‌های زیر زانوها قرار گیرد، اما اگر مایاید که بر روی شکم بخوابید حتما بالش‌های زیر شکم خود قرار دهید.

- پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند، باعث افزایش گودی کمرتان می‌شوند.

-عضلات شکم، باسن و کمر خود را به وسیله ورزش تقویت نمایید.

