

راهکارهای خلاصی از کمردردهای مزمن

متخصصان معتقدند تحرک بیشتر، تقویت و کشش عضلات کمر می‌تواند به جلوگیری از کمردرد و یا حتی درمان آن کمک کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تقریباً ۸۰ درصد از افراد در مقطعی از زندگی خود کمردرد دارند. در بیشتر موارد به بسیاری از این افراد گفته شده بود، به جز یک آسیب خاص و قابل درمان، یک نسخه برای کمردرد وجود دارد: استراحت. اما تحقیقات امروزی به ما می‌گویند که پاسخ در واقع برعکس است.

اریک رابرتسون، سخنگوی انجمن فیزیوتراپی آمریکا و دانشیار فیزیوتراپی بالینی در دانشگاه یوتا، گفت: «توصیه به استراحت و عدم استرس به کمر با آنچه که اکنون می‌دانیم بهترین راه عمل است، در تضاد است. یکی از مسائل اصلی که فیزیوتراپیست‌ها و پزشکان به طور یکسان با آن مواجه شده‌اند، این است که ما در واقع نمی‌دانیم چه چیزی باعث درد می‌شود. رابرتسون توضیح می‌دهد که درد در هر عضله می‌تواند ناشی از سفت بودن بیش از حد باشد، اما همچنین می‌تواند ناشی از ضعف باشد. او می‌گوید: مانند یک ماشین اگر یک نقطه ضعیف وجود داشته باشد، سایر قسمت‌های وسیله نقلیه سریع‌تر فرسوده می‌شوند و اینجاست که درد را تجربه می‌کنید.

پس تقویت عضلات مرکزی و پشت می‌تواند در درمان و پیشگیری از کمردرد بسیار مفید باشد. خبر خوب این است که برای مشاهده فواید، نیازی به تمرینات سنگین وزنه ندارید. به طور کلی هرچه بیشتر حرکت کنید، احتمال درد کمتر می‌شود.

لورن شرویر، مدیر ارشد توسعه محصول و یک ورزشکار خبره می‌گوید: «ایستادن مکرر در طول روز، راه رفتن یا قدم زدن در صورت امکان و کشش منظم باسن، همسترینگ و خم‌کننده‌های ران، راه خوبی برای پیشگیری از این مشکلات است. او می‌گوید پیاده‌روی یکی از بهترین تمرین‌ها برای کمردرد است، زیرا بدون تحمل بار بوده و انجام آن آسان است، اما حتی حرکت بیشتر به طور کلی مفید خواهد بود. کمردرد اغلب می‌تواند نتیجه قابل پیش‌بینی سبک زندگی بی‌تحرکی باشد که بیشتر افراد دچار آن هستند، بنابراین ممکن است حرکت زیادی برای افزایش قدرت در مرکز و پشت به اندازه کافی برای تسکین درد لازم نباشد.

مطالعات نشان می‌دهد که حتی سطوح پایین تمرینات قدرتی نیز می‌تواند کمردرد را بهبود بخشد. ناراحتی در ناحیه کمر اغلب می‌تواند نتیجه ضعف در جاهای دیگر باشد، مانند عضلات گلوئال و کشنده‌ها که هر دو در باسن و پاهای شما هستند. رابرتسون می‌گوید تقویت این ماهیچه‌ها با ورزش‌هایی مانند اسکات، پرس پا یا هر حرکت تک پا می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

اگر در حال حاضر درد دارید، باید با فیزیوتراپیست مشورت کنید که می‌تواند برنامه‌ای خاص برای بدن و درد شما طراحی کند، اما اگر می‌خواهید یک برنامه ورزشی کلی برای جلوگیری از مشکلات کمر داشته باشید، توصیه‌های زیر را به کار بگیرید.

برای مبتدیان، این تمرینات توصیه می‌شود؛

پل‌های باسن (برای همسترینگ و باسن)

اسکات وزن بدن (برای باسن و همسترینگ)

سگ پرنده (برای تثبیت کننده‌های شکم و ستون فقرات)

پلانک کناری اصلاح شده (برای عضلات مایل)

هنگامی که به آن‌ها مسلط شدید، این موارد را امتحان کنید:

ددلیفت رومانیایی (برای همسترینگ و باسن)

اسکات با دمبل یا جام (برای باسن و همسترینگ)

پلانک جلو و پلانک کناری (برای تثبیت کننده‌های شکم و ستون فقرات)

تمرینات سوپرمن (برای تثبیت کننده‌های ستون فقرات)

همچنین ممکن است بخواهید حرکات کششی را با تمرینات قدرتی خود ترکیب کنید. شرویر یک برنامه اساسی را برای رفع مشکلات کمر توصیه می‌کند.

به طور کلی زمانی که درد حاد را تجربه نمی‌کنید و می‌خواهید در پیشگیری از آن فعال باشید، یک برنامه منظم کشش باسن و تقویت پاها، شکم و ستون فقرات بهترین است. اگر جزئیات بیشتری می‌خواهید، تمرینات خم شدن ویلیامز، کشش پیریفورمیس شکل-F، کشش گربه-گاو و پیچش ستون فقرات را بررسی کنید.

همچنین می‌توانید از موقعیت کمر (یا پایین) ستون فقرات خود تعیین کنید که کدام نوع تمرینات دیگر ممکن است مفیدتر باشند. اگر از پهلو در یک آینه تمام قد به خود نگاه می‌کنید، بررسی کنید که کمرتان چقدر انحنا دارد. اگر نسبتاً صاف باشد، کشش همسترینگ بهترین مزیت را به شما خواهد داد. اگر انحنای عمیق دارید، کشش فلکسور لگن ممکن است بهترین باشد.

اگر درد جزئی را تجربه می‌کنید یا قصد دارید از مشکلات کمر در آینده جلوگیری کنید، توصیه‌های بالا ممکن است تنها چیزی باشد که نیاز دارید؛ اما بسیاری از افرادی که کمردرد مزمن دارند متوجه می‌شوند که حتی انجام حرکات کششی یا ورزش‌های ابتدایی بسیار طاقت‌فرسا است.

رابطه‌ی بین این دو موضوع می‌گوید: «همه تجربه‌های درد ترکیبی از واکنش‌های فیزیکی و احساسی هستند. این ممکن است برای حل کمردرد ماس به نظر برسد، اما حقیقت این است که بخش بزرگی از غلبه بر این ناراحتی مربوط به غلبه بر ترس از درد است.»

او توضیح می‌دهد که اگر هر بار که حرکت می‌کنید، درد دارید، طبیعی است که از حرکت بترسید و این وظیفه یک فیزیوتراپیست است که این ترس را در شما از بین ببرد. به بسیاری از افراد به سادگی گفته می‌شود که درد کمرشان حاد است، اما حقیقت این است که حدود ۹۰ درصد از کمردردها جدی نیستند؛ این بدان معناست که اکثر افراد می‌توانند با تمرین صحیح این درد را رفع کنند. در برخی از افراد این درد عود می‌کند، اما عودها به این معنا نیست که شما باید تمام زندگی خود را با کمر درد زندگی کنید.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان