

گودی کمر (lordosis)

در اصطلاح پزشکی به خم طبیعی در ناحیه پایینی کمر اطلاق میشود. با اینکه این خم (گودی) کاملاً طبیعی است ولی وجود بیش یکی از شایعترین علل درد کمر و جلو افتادگی شکم در میان افرادی است که زمان زیادی را در روز بر (hyper lordosis) از حد روی صندلی می نشینند

همانطور که در تصویر زیر مشخص شده، در گودی کمر، لگن به سمت جلو تر رفته و باعث بیرون زدگی ناحیه شکم شده است. این شکل ستون مهره ها و فشاری که بر آنها وارد میشود میتواند در دراز مدت باعث ایجاد دردهای شدید در ناحیه کمر، شانه، لگن و حتی باعث ایجاد فتق شود

حالت معمولی



گودی بیش از حد



باعث ایجاد تغییر در وضعیت ستون فقرات میشود، ماهیچه های مرتبط نیز دچار تغییر وضعیت هنگامی که گودی کمر میشوند و کشیده شدن آنها و خروج از حالت استراحت برای مدت طولانی باعث احساس درد در ناحیه کمر میشود. بنابراین

انجام تمرینات ورزشی مرتبط با عضلات کمری و لگن به صورت مستمر و ایجاد تعادل این تمرینات با تمرینات تقویتی عضلات ران و شکم میتواند تا حدود زیادی دردها را کم کند و وضعیت ستون مهره ها را بهبود بخشد.

تمریناتی که برای برطرف کردن گودی کمر مناسب هستند شامل چه تمریناتی میشوند؟

کشیدن ماهیچه های جمع کننده لگن

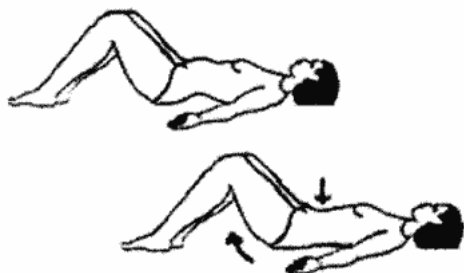
براساس یافته های بیومکانیکی که با عنوان محدودکننده های دوجانبه شناخته میشوند، هنگامی که عوامل خم کننده لگن سفت و محکم هستند، ماهیچه های گلوئتال، که در طرف مقابل قرار دارند، ضعیف میشوند که همین بر روی قرارگیری درست لگن در جای خودش تاثیر منفی ایجاد میکند. برای کشش خم کننده های لگن دوره وجود دارد.

راه نخست استفاده از غلتک است. مزیت این نوع تمرین کشش و ماساژ همزمان است. دمر دراز بکشید و ماهیچه ران و پهلوی لگن سر بخورد. این (را بر روی مرکز غلتک قرار دهید و اجازه دهید وزن بدن بر روی غلتک قرار بگیرد و به آهستگی (خیلی آرام وضعیت را برای ۳۰ ثانیه حفظ کنید



همچنین میتوانید بدون غلتک نیز این کار را انجام دهید. برای این منظور بایستید، زانوی خود را کمی خم کنید تا جایی که بتوانید با دست مچ پای خود را بگیرید. سپس لگن را به سمت جلو هل دهید (بدون جدا شدن مچ پا از دست ها سعی کنید سر پا بایستید) و این وضعیت را برای ۳۰ ثانیه حفظ نمایید

کج کردن لگن



کج کردن لگن یکی از تمرینات بسیار خوب و ساده برای درد کمر است. بر روی زمین به صورت طاقباز دراز بکشید، زانوها را خم کنید و دستها را باز با پایین بردن شکم و کمی بالا دادن لگن سعی کنید قسمت گود .کنید .کمر با زمین تماس پیدا کند

این حرکت را برای ۲۰ بار تکرار
وضعت باقی بمانید. می‌توانید همچنین
حرکت را تبدیل به پل کنید ولی اگر
خودداری کنید تا آمادگی کافی را



کنید و هر بار به مدت ۱۰ ثانیه در
در ادامه، لگن را بالاتر بیاورید و
اینکار به شما فشار می‌آورد از انجام آن
بدست آورید.

حالت پل با استفاده از توپ

این حرکت باعث تقویت عضلات گلوتهال میشود و توپ به عنوان یک شیء متحرک مورد استفاده قرار می‌گیرد. این حرکت ماهیچه
های پشتی، باسن و عمقی شکمی را درگیر میکند. به پشت دراز بکشید و شانه‌های خود را بر روی توپ قرار دهید و حالتی شبیه
حالت قبلی (کج کردن لگن) انجام دهید. سپس باسن را به عقب و بالا ببرید تا حرکت تبدیل به حالت پل شود.



به حالت اول برگردید و با لمس کردن زمین. همانطور که توپ زیر شما حرکت میکند تک تک مهره‌های کمر را احساس می‌کنید
اجازه دهید ابتدا گودی کمر به زمین برسد و سپس لگن را بر روی زمین قرار دهید. این حرکت را برای ۱۲ بار در روز و هر بار ۳۰
ثانیه انجام دهید.

جمع کردن زانو در سینه

به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید. سپس کف هر دو پا را از زمین جدا کرده و زانوها را با دست درون سینه جمع کنید و
برای ۳۰ ثانیه به کشش ادامه دهید. سپس یکی از زانوها را رها کنید و پاشنه پا را بر روی زمین سر دهید تا پا کاملاً صاف شود
ولی زانوی دیگر کماکان تحت کشش است.



این حرکت را ۸ بار برای هر پا انجام دهید

نتیجه گیری

در این مقاله ۴ تمرین ساده و مهم برای بهبود دردهای کمر و مؤثر برای گودی کمر را بررسی کردیم و تاکید میکنیم اگر در انجام این تمرینات با مشکل مواجه شدید حتما با پزشک و یا فیزیوتراپ مشورت کنید. تمام این تمرینات تایید شده هستند و نتایج مثبتی در پی داشته اند.

منابع

- [Stronglifts : About Lordosis](#)
 - [MedlinePlus : Lordosis](#)
- [ExRx.net : Lordosis Information](#)
- [American Academy of Orthopaedic Surgeons: Low Back Pain Exercise Guide](#)
 - [MayoClinic.com: Back Exercises in 15 Minutes a Day](#)