

به نام خدا

برطرف کردن درد در لگن و زانو

تمرینات کششی و تقویتی فوق‌العاده مؤثر برای کمر، لگن و زانو

نویسنده: مورگان ساترلند

مترجم: حسن کشاورز



سرشناسه	: سادرلند، مورگان Sutherland, Morgan
عنوان و نام پدیدآور	: برطرف کردن درد در لگن و زانو تمرینات کششی و تقویتی فوق‌العاده مؤثر برای کمر، لگن و زانو/ مورگان ساترلند؛ مترجم حسن کشاورز.
مشخصات نشر	: کرج: موسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۸۱ص: مصور.
شابک	: 978-622-365-459-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: reverse pain in hips and knees.
موضوع	: کمردرد -- ورزش‌درمانی Backache -- Exercise therapy دیسک (بیماری) Disk کمردرد -- پیشگیری Backache -- Prevention
شناسه افزوده	: کشاورز، حسن، ۱۳۵۹-، مترجم
رده بندی کنگره	: RD۷۷۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۸۰۷۹۳۷

برطرف کردن درد در لگن و زانو

تمرینات کششی و تقویتی فوق‌العاده مؤثر برای کمر، لگن و زانو

نویسندگان: مورگان ساترلند

مترجم: حسن کشاورز

موسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

چاپ و لیتوگرافی: چاپ سه چاپ

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰۰۰ ریال

شابک: 978-622-365-459-6

آدرس

تهران- انتهای همت غرب (خرازی)، میدان طبیعت، مجتمع کوهستان، بلوک جدید، طبقه ۴، D8 واحد ۱۵



فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
"کمر درد دارید؟ حالا چه کار باید کرد؟"	۱۱
چهار علت شایع کمر درد	۱۳
برنامه کاهش درد کمر در بیست و یک روز	۱۵
نحوه استفاده از این کتاب	۱۵
برنامه کششی	۱۵
ساختن یک هسته مرکزی قوی	۲۶
شش حرکت رولینگ فوم برای غلبه بر کمر درد	۳۵
بهترین زمان برای رولینگ فوم کی است؟	۳۶
دونات ژله‌ای چه چیزی می‌تواند به شما در مورد بیرون‌زدگی و فتق دیسک‌ها آموزش دهد؟	۴۰
چه چیزی باعث بیرون‌زدگی یا "بیرون رفتن" دیسک می‌شود و چگونه آن را برطرف کنیم	۴۰
درد سیاتیک یا درد مفصل ساکروایلیاک (SI) دارید؟	۴۴
تنظیم خودکار مفصل SI	۴۷
روتین تمرین معکوس سیاتیک	۴۸
ماساژ نقطه ماشه‌ای برای تسکین سیاتیک	۵۷
کشش کشاله ران به پشت	۵۸
چگونه کشش کشاله ران به پشت را انجام دهیم	۵۹
چهار تمرین تقویتی با باند مقاومتی برای تسکین سیاتیک	۶۰
ایستادن طولانی مدت	۶۴
نشستن طولانی مدت	۶۴
وضعیت خواب نامناسب	۶۵
چاقی	۶۵
نتیجه‌گیری	۷۴
منابع	۷۵
درباره نویسنده	۷۹

پیشگفتار

زندگی مدرن امروزی بسیاری از ما را مجبور به گذراندن ساعت‌های طولانی پشت میز کرده است. این شیوه زندگی نشسته، هر چند که با فناوری‌های جدید و مشاغل راحت‌تر همراه شده است، اما در عین حال باعث بروز مشکلات جسمی متعددی شده است. کمر درد، دردهای گردن، و زانو درد از جمله مشکلات شایعی هستند که بسیاری از پشت میز نشینان با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند.

این کتاب برای افرادی نوشته شده است که مدت زمان زیادی از روز را نشسته‌اند و در نتیجه دچار ناراحتی‌های جسمی مختلفی شده‌اند. هدف ما از ارائه این کتاب، معرفی حرکات کششی و تمرینات ساده‌ای است که بتوانند به کاهش دردهای مرتبط با نشستن طولانی و بهبود سلامت جسمی کمک کنند. این حرکات نیازی به تجهیزات خاص ندارند و می‌توانند به راحتی در دفتر کار یا در خانه انجام شوند.

این مجموعه از تمرینات کششی به شما کمک می‌کند که انعطاف‌پذیری بدن خود را افزایش دهید، عضلات آسیب‌پذیر را تقویت کنید و به طور کلی کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید. با تمرین منظم و رعایت اصول صحیح حرکت، می‌توان از بسیاری از مشکلات جسمی پیشگیری کرد و زندگی سالم‌تری داشت. امیدواریم این کتاب راهنمای مناسبی برای بهبود سلامت و راحتی شما باشد و بتواند در کاهش دردها و ناراحتی‌های روزمره‌تان مؤثر واقع شود.

سلام به همه کارمندان عزیز

امیدوارم حال همگی خوب باشد. می‌دانم که بعضی از روزها پشت میز نشستن و انجام کارهای یکنواخت می‌تواند کمی خسته‌کننده باشد، اما بیایید به یاد داشته باشیم که ما قدرت تغییر این روند را در دستان خود داریم. با هر قدم کوچک، می‌توانیم حال خودمان را بهتر کنیم و انگیزه بیشتری برای ادامه کار داشته باشیم.

پیشنهاد می‌کنم که هر ساعت کمی از جا بلند شویم، چند حرکت کششی انجام دهیم یا حتی یک پیاده‌روی کوتاه داشته باشیم. این کار نه تنها به سلامت جسمی ما کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود ذهنمان شاداب‌تر و خلاق‌تر شود.

با تغییرات کوچک و مثبت در سبک کارمان، می‌توانیم به تدریج روحیه و انرژی بیشتری در محیط کارمان ایجاد کنیم. بیایید با هم برای حفظ سلامتی و شادی تلاش کنیم.

با احترام و آرزوی موفقیت، [حسن کشاورز]



"کمر درد دارید؟ حالا چه کار باید کرد؟"



درد مزمن، که هر ساله حدود ۱۰۰ میلیون نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به عنوان دردی تعریف می‌شود که حداقل ۱۲ هفته یا بیشتر ادامه دارد. کمر درد شایع‌ترین نوع شکایت در میان دردهای مزمن است.

هنگامی که سیگنال‌های درد بدن به مدت طولانی در سیستم عصبی شلیک می‌شوند، می‌تواند تأثیر تخریب‌کننده‌ای بر کیفیت زندگی یک فرد داشته باشد - از نظر جسمی، ذهنی و معنوی.

در ایالات متحده، هر ۸ نفر از ۱۰ نفر در برخی از مراحل زندگی خود دچار کمر درد خواهند شد. کمر درد دومین دلیل شایع مراجعه به پزشک، بعد از سرماخوردگی معمولی، و علت اصلی ناتوانی‌های مرتبط با کار است.

هنگامی که درد ناگهانی و حاد کمر رخ می‌دهد، می‌تواند باعث درد شدید حاد، مزمن یا عمیق شود که به طور چشمگیری توانایی و حرکت را محدود می‌کند. این اغلب تا حدی است که ایستادن مستقیم می‌تواند مانند یک کار مشقت پایان ناپذیر احساس شود - بارها و

بارها غلتاندن همان سنگ از تپه بدون هیچ تسکینی. این درد می‌تواند از چند روز تا چند هفته طول بکشد.

کمر درد حاد، دردی است که ۴ تا ۱۲ هفته طول می‌کشد، معمولاً نتیجه کشیدگی یا پارگی عضله است - زمانی که عضله یا تاندون پاره یا کشیده می‌شود، از کشش بیش از حد آن، یا با کشیدن عضله در یک جهت در حالی که در جهت دیگر منقبض می‌شود. کشیدگی عضلات معمولاً به دلیل سقوط، شیوه بی‌دقت بلند کردن، وضعیت بد بدن یا حرکت ناگهانی ایجاد می‌شود.

هنگامی که عضلات کشیده یا پاره می‌شوند، ناحیه اطراف عضلات ملتهب می‌شود. این التهاب منجر به تنجش (اسپاسم) های کمر می‌شود و این تنجش‌های کمر است که می‌تواند باعث درد حاد کمر و مشکل در حرکت شود.

به دلیل تمام افسانه‌ها و تصورات غلط گمراه کننده‌ای که در مورد کمر درد وجود دارند، یافتن یک راه حل سریع برای کمر درد شما می‌تواند مانند یک سرایشی لغزنده رو به پایین باشد.

یک حقیقت قطعی این است که ورزش منظم از کمر درد جلوگیری می‌کند. و پزشکان ممکن است ورزش را برای افرادی که به تازگی کمر خود را آسیب دیده‌اند توصیه کنند. پزشکان معمولاً پیشنهاد می‌کنند که فرد با حرکات ملایم شروع کند و به تدریج شدت را افزایش دهد. هنگامی که درد فوری از بین می‌رود، یک برنامه ورزشی می‌تواند به جلوگیری از بازگشت آن کمک کند.

موسسه ملی اختلالات عصبی و سکنه مغزی^۱ (NINDS) در وبسایت خود می‌گوید که "ورزش ممکن است موثرترین راه برای تسریع بهبودی از کمر درد و کمک به تقویت عضلات کمر و شکم باشد ... حفظ و ساختن قدرت عضلانی برای افرادی که دارای ناهنجاری‌های اسکلتی هستند، به ویژه مهم است".

طبق تحقیق کریس ماهر، محقق سلامت در دانشگاه سیدنی استرالیا، پس از تجزیه و تحلیل ۲۱ مطالعه جهانی (با مشارکت بیش از ۳۰,۰۰۰ شرکت کننده) در مورد نحوه درمان و پیشگیری از کمر درد، کسانی که ترکیبی از ورزش و آموزش‌های درمان کمر درد استفاده می‌کنند، خطر تکرار کمر درد را در سال پس از یک قسمت بین ۲۵ تا ۴۰ درصد کاهش

^۱ National Institute of Neurological Disorders and Stroke

دادند. نوع ورزش چه تقویت هسته مرکزی، ورزش هوازی یا انعطاف‌پذیری و کشش، واقعاً اهمیتی نداشت.

ماهر می‌گوید: "ما می‌دانیم که هر چه بیشتر از کمر خود استفاده کنید، احتمال قوی‌تر، سالم‌تر و متناسب بودن آن بیشتر است."

"همانطور که در این مقاله از ^۱ NPR آمده است- <https://www.npr.org/sections/health-shots/2016/01/11/462366361/forget-the-gizmos-exercise-works-best-for-lower-back-pain>

قبل از اینکه به سراغ برنامه تمرینی خاص کمر درد برویم که به رفع مشکل کمر درد من کمک کرد، بیایید به چهار علت اصلی کمر درد نگاهی بیندازیم."

چهار علت شایع کمر درد

وضعیت‌های نادیده گرفته شده، مانند گرد کردن پایین کمر خود هنگام نشستن برای مدت طولانی در مقابل رایانه، ایستادن خمیده برای ساعت‌ها، خوابیدن نامناسب و اشتباه بلند کردن، همگی می‌توانند به کمر درد مزمن منجر شوند.

حفظ انحنا طبیعی در کمر شما برای جلوگیری از کمر درد بدن ضروری است. این انحنا طبیعی مانند یک جذب‌کننده ضربه عمل می‌کند و به توزیع وزن در طول ستون فقرات شما کمک می‌کند.

در اینجا چهار علت شایع کمر درد آورده شده است.

غفلت وضعیت بدن

- گرد کردن پایین کمر هنگام نشستن برای ساعت‌های طولانی در مقابل رایانه
- تکنیک‌های نادرست بلند کردن
- خم شدن طولانی مدت به جلو هنگام کار
- ایستادن یا دراز کشیدن برای مدت طولانی در یک وضعیت بد

نشستن

- خم شدن هنگام نشستن در رستوران، کافه یا سینما
- مشاغل اداری بی تحرک که نیاز به ساعت‌های بی‌پایان نشستن دارند می‌توانند عضلات کمر را بیش از حد کشیده، مهره‌ها را تحریف کرده و احتمالاً باعث بیرون‌زدگی یا فتق دیسک شوند

ایستادن (یا وضعیت بد خوابیدن)

- در ایستادن (یا دراز کشیدن) های طولانی مدت، لوردوز (انحنای داخلی ستون فقرات) می‌تواند بیش از حد شود و باعث درد شود
- کار در وضعیت‌هایی که کمر خمیده است برای مثال هنگام انجام کارهای حیاط یا کارهای خانه، بیل زدن یا جاروبرقی کشیدن

بلند کردن

- بلند کردن اجسام با کمر گرد شده می‌تواند فشار ناخواسته بر دیسک‌های مهره‌ای وارد کند. حفظ وضعیت مستقیم بدن، اجتناب از خم شدن کمر و حفظ انحنای طبیعی گودی کمر گزینه بهتری هنگام بلند کردن است.
- منبع: کتاب کمر خود را درمان کن

برنامه کاهش درد کمر در بیست و یک روز

نحوه استفاده از این کتاب

برای بهترین نتایج، تمرین‌ها را هر روز به مدت ۲۱ روز انجام دهید. تمام چیزی که نیاز دارید یک تشک یا سطح راحت (نه تختخواب)، مانند یک قالیچه یا فرش است، و همین کافی است. علاوه بر این، شما به عزم و اراده برای انجام تمرینات نیاز دارید.

بیایید شروع کنیم.

برنامه کششی

برای اولین تمرین، شما در حال کشش عضلات چهار سر ران (ران‌ها) خود هستید. نشستن برای مدت طولانی عضلات چهار سر ران را در یک انقباض ثابت نگه می‌دارد و آن‌ها را کوتاه و سفت می‌کند.

از چهار عضله چهار سر ران، فقط یکی از آن‌ها، رکتوس فموریس، در مفصل ران نزدیک زانو متصل می‌شود.

عضلات چهار سر ران سفت شده لگن را در قسمت جلوی مفصل ران، به نام ستیغ فوقانی قدامی ایلیاک (ASIS)، به جلو می‌کشند. این کشیده شدن لگن را به سمت پایین یا جلو کج می‌کند، که منجر به چیزی می‌شود که به عنوان شیب قدامی لگن شناخته می‌شود.

این شیب قدامی قوس را در پایین کمر افزایش می‌دهد (که به عنوان لوردوز شناخته می‌شود)، و این می‌تواند عضلات کمر را سفت و دردناک کند.

به طور غیرعمد، چهار سر ران سفت می‌تواند منجر به عضلات همسترینگ ضعیف یا بیش از حد کشیده شود.

ترکیبی از وضعیت بدنی خوب، عضلات چهار سر ران کشیده و عضلات همسترینگ قوی به حفظ تعادل و محافظت از عضلات کمر و جلوگیری از درد آن‌ها کمک می‌کند.