

## گودی کمر (لوردوز یا افزایش قوس کمر)

غالباً از عدم تعادل بین عضله‌های اطراف استخوان‌های لگن نشأت می‌گیرد. ضعف شدن عضله‌های فلکسور (خم کننده) مفصل ران که پا را رو به جلو بالا می‌برد و سفت شدن و گرفتگی عضله‌های اکستنسور (باز کننده) پشت بدن که قوس کمر را ایجاد می‌کند، تیلت لگن (چرخش لگن حول مفصل ران) را افزایش می‌دهد و دامنه حرکتی کمر را محدود می‌کند.

وضعیت نامناسب لگن در بعضی موارد منجر به گودی کمر می‌شود. چرخش بیش از حد رو به جلوی لگن بر انحنا کمر به گونه‌ای اثر می‌گذارد که باسن عقب می‌رود. اندکی قوس کمر طبیعی است، اما قوس بیش از حد به مرور زمان مشکل‌ساز خواهد شد.



## اهمیت ورزش برای رفع گودی و قوس کمر

کشش و تقویت عضله‌های سرینی، همسترینگ و شکم باعث می‌شود تا لگن در موقعیت بهتری قرار گیرد و گودی کمر کمتر شود. انجام ورزش برای قوس کمر درد را کاهش و عملکرد و توانایی بیمار را افزایش می‌دهد و بیمار می‌تواند با سهولت بیشتر به فعالیت بپردازد.

حرکت‌های دینامیک عضله‌های مرکزی به بیمار کمک می‌کند تا هنگام حرکت دادن پا و دست پایداری ستون فقرات را حفظ کند. انجام تمرین‌های دینامیک عضله‌های مورب شکمی را به کار می‌گیرد که نقشی حیاتی در پایداری ستون فقرات دارند. این حرکت قدرت و پایداری عضله‌های کمر و ناحیه لگن را افزایش می‌دهد و به تبع آن گودی کمر کاهش می‌یابد.

### گودی کمر بیش از حد طبیعی



## حرکت‌های اصلاحی برای رفع گودی و قوس کمر

دو نوع حرکت در مجموع برای درمان گودی کمر توصیه می‌شود که عبارت‌اند از حرکت‌های کششی عضله‌های سفت و گرفته و تقویت عضله‌های ضعیف.

اصلاح حالت اندامی و کاهش گودی کمر از ابتدا به عارضه‌های جدی‌تر کمر و ستون فقرات جلوگیری می‌کند. دشواری در حرکت یا درد ناشی از افزایش گودی کمر نشانه ابتدا به عارضه‌ای جدی‌تر است و باید توسط متخصص فیزیوتراپی بررسی شود. افزایش قوس کمر در موارد نادر به درمان‌های دیگری مانند بريس نیاز دارد و فقط با ورزش درمان نمی‌شود.

## پیشگیری از گودی بیش از حد کمر

• هنگام نشستن روی صندلی حتما کف پای خود را را صاف بر روی زمین قرار دهید و صندلی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که در صورت لزوم از یک بالش کوچک برای پر کردن فضای خالی پشت کمرتان و گود کمر استفاده کنید

• هنگامی که می‌خواهید به مدت طولانی بایستید (مثلاً موقع ظرف شستن یا اتو کردن لباس) یک پا را بر روی زمین و پای دیگر خودتان را روی یک پله یا حتی یک آجر و یا هر چیز مشابه آن بگذارید.



عنوان:

## گودی کمر و حرکات اصلاحی

تهیه کننده :

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت . مرداد ماه ۹۶

شماره: FP2

کانال تلگرامی: T.me /samavat96

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

### عارضه دیسک کمر

جسم غیرطبیعی در مهره (معمولا در کودکان درگیر در گودی بیش از حد کمر دیده می شود)

### معضل پوکی استخوان

چاقی در افراد

### اثرات گودی کمر برای بدن

80% از افراد درگیر در این معضل با کاهش ظرفیت

قلب، ریه و و ظرفیت قلبی عروقی روبرو هستند.

دیافراگم هم تحت تاثیر این مشکل قرار می گیرد.

گودی کمر باعث درد در بخش تحتانی کمر می شود.

در واقع در حالت عادی عضلات شکمی و بخش تحتانی

کمر ثبات نیم تنه بدن انسان را بوجود می آورند اما در

گودی کمر با کشیده شدن عضلات شکمی این عضلات

ضعیف شده در این حالت بخش تحتانی کمر باید ثبات

مزبور را بوجود آورد که این منجر به خستگی و درد در

فرد می شود .

گودی کمر باعث فقدان قدرت در فرد می شود. در

این عارضه افراد تنها از بخش تحتانی کمر و

همسترینگ برای بلند کردن اجسام سنگین استفاده

می کنند. این امر نسبت به استفاده از عضلات کل لگن

کارآمدی کمتری دارد.

افراد درگیر در این مشکل به مرور دچار سر درد، بی

خوابی، کمر درد، تنگی نفس و سیاتیک می شوند که

تمامی این موارد به علت داشتن ساختمان کشیده

عضلات در یک طرف بدن و ساختمان عضلات کوتاه

در طرف دیگر بدن که ناشی از این عارضه است بوجود

آمده اند.

بهترین حالت خوابیدن به پشت در حالتی می باشد

که بالشتی زیر زانوها قرار در صدارد و خوابیدن

روی شکم ممنوع است و اگر عادت دارید بر روی

شکم بخوابید لزوما بالشی زیر شکم خود بگذارید.

مطمئن باشید پوشیدن کفش های پاشنه بلند

موجب افزایش گودی کمر شما خواهد شد.

و در صورتیکه درد ناشی از گودی کمر داشتید ،

حتما با جراحه به متخصص طب فیزیکی و

توانبخشی قبل از آنکه مفاصل و دیسک کمر شما

درگیر شود ، درمان گودی کمر و کمردرد ناشی از

آن را آغاز کنید. عواملی که می تواند گودی کمر

را به بیش از حد افزایش دهند عبارتند از:

آکندروپلازی ( عبارتست از یک اختلال ژنتیکی که

باعث رشد غیرطبیعی غضروف و کوتاهی قد می

شود)

اسپوندیلولیستری ( عبارتست از جابجایی مهره

های کمر)

جراحی در قسمت کمر

مشکلات مادرزادی ستون فقرات

اختلالات در قسمت لگن

قرارگیری بدشکل بدن

عارضه های پیرکایفوزیس ( عبارتست از انحنای بیش

از حد ستون فقرات سینه ای در جهت خارج)