



گودی کمر (lordosis) در اصطلاح پزشکی به انحناى طبیعى در ناحیه کمرى ستون فقرات اطلاق می شود. با اینکه این انحنا کاملاً طبیعى است ولی وجود بیش از حد آن (hyper lordosis) یکی از شایعترین علل درد کمر و جلو افتادگی شکم در میان افرادی است که زمان زیادی را در روز بر روی صندلی می نشینند.

در هایپر لوردوزیس، لگن به سمت جلو رفته و باعث بیرون زدگی ناحیه شکم شده است. فشاری که بر ستون فقرات در این حالت وارد می شود می تواند در دراز مدت باعث ایجاد دردهای شدید در ناحیه کمر، شانه و لگن شود. بنابراین انجام تمرینات ورزشی مرتبط با عضلات کمری و لگن به صورت مستمر و ایجاد تعادل این تمرینات با تمرینات تقویتی عضلات ران و عضلات مرکزی می تواند تا حدود زیادی دردها را کم کند و وضعیت ستون مهره ها را بهبود بخشد.

## پیشگیری از گودی بیش از حد کمر یا هایپر لوردوزیس

- شیوه نشستن، خوابیدن و ایستادن خود را اصلاح کنید.
- زمان نشستن در صورت امکان یک بالش کوچک برای پرکردن فضای خالی پشت کمر و گودی کمر مورد استفاده قرار دهید.
- بهترین حالت خوابیدن، حالتی است که یک بالش زیرانوها قرار بگیرد. از خوابیدن بر روی شکم پرهیز کنید.
- در ایستادن طولانی مدت توصیه می شود یک پا بر روی زمین و یک پای دیگر بر روی یک سطح بالاتر قرار گرفته باشد تا از وارد شدن فشار به ستون فقرات پیشگیری شود.
- از پوشیدن کفش هایی با پاشنه بلند خودداری کنید.

## حرکت کودک



در حالت چهار دست و پا بر روی تشک قرار بگیرید. زانوها را از هم دور کنید در حالی که انگشتان پا در کنار هم هستند. خود را به عقب بکشید و بنشینید تا جایی که باسنتان بر روی پاشنه‌ی پاها قرار بگیرد.

از قسمت لگن خم شوید و بدن را به سمت جلو بکشید، قسمت بالایی بدن را روی ران یا بین ران بکشید. اجازه دهید پیشانی بر روی زمین قرار بگیرد. دست‌ها را کاملاً بکشید و از بدن دور کنید، کف دست‌ها را روی زمین قرار دهید، نفس عمیق بکشید و ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. ۱۰ بار تکرار کنید.

## حرکت پل



طاق باز به روی سطح زمین دراز کشیده، دستان را در طرفین قرار داده، زانوها خم و کف پا را صاف به روی زمین قرار دهید. عضلات شکمی و سرینی را منقبض نموده و لگن را بالا بگیرید و صاف باقی بمانید تا بدن، یک خط را از شانه تا زانو تشکیل دهید. ۶ ثانیه نگه دارید و دوباره به حالت اول برگردید. ۱۰ بار تکرار کنید.



## کشش عضله خم کننده ران

برای کشش عضله خم کننده ران (فلکسور) بر روی زمین زانو بزنید. زانوی راست خود را بالا آورده و زانوی چپ را در پایین قرار دهید. بدون آنکه پای خود را تغییر دهید، لگن و باسن خود را به طرف جلو آورید تا حس کشش ملایمی در ران عقبی خود احساس کنید، اجازه ندهید کمر شما دچار انحنای قوس شود. همچنین می توانید برای افزایش کشش، دست چپ خود را به طرف بالا آورده و به طرف راست متمایل کنید. این حالت را به بازه زمانی ۳۰ ثانیه نگه دارید و بعد همین حرکت را با پای مخالف انجام دهید. این تمرین را روزانه حداقل دو بار در روز انجام دهید.



## حرکت گربه

در حالت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید طوری که بازوها و ساق ها در حالت عمود باشند. در حالی که نفس خود را به داخل می دهید، ستون فقرات را به سمت پایین بیاورید و سر را به سمت عقب و بالا بلند کنید. ۶ ثانیه در این حالت بمانید، سپس به حالت اول بازگردید. پس از آن نفس را به آرامی بیرون دهید، عضلات شکم را سفت کنید، سر را به سمت قفسه سینه خم کنید و ستون فقرات را به سمت سقف حرکت دهید (قوس ستون فقرات رو به سقف باشد)، بمدت ۶ ثانیه در این حالت بمانید و هر دو حرکت را به طور متناوب ۱۰ مرتبه تکرار کنید.





## کشش عضلات خلفی کمر

دست های خود را مقابل زمین بگذارید؛ کمر و زانوها را کاملاً صاف نگه دارید؛ با عقب و جلو آمدن، اجازه دهید عضلات پشت پا و عضلات پشت شما کاملاً کشش و انقباض را حس کند؛ اکنون بلند شوید و به حالت اولیه برگردید؛ پس از ۳۰ ثانیه استراحت، این حرکت را در دو ست دیگر انجام دهید.

## پلانک ساده



سر را به سمت پایین و بدن خود را بالا نگه دارید. شکم و پاها را بلند کنید، به نحوی که با زمین در تماس نباشند. سپس عضلات خود را منقبض کرده و برای یک دقیقه (بسته به میزان توانایی شما) در حالی که عمیق تنفس می‌کنید در این وضعیت باقی بمانید و در نهایت یک دقیقه استراحت کنید و ۳ بار این مراحل را تکرار نمایید.

به خاطر داشته باشید که باید بدن شما کاملاً صاف باشد و موازی با زمین قرار گرفته باشد. زانوهای خود را خم نکنید و کمر خود را پایین نیاورید.

## چهار دست و پا تعادل



بر روی یک دست و یک پا زانو بزنید، به شکلی که لگن در بالای زانو و شانه در بالای مچ قرار گرفته باشد. یکی از دستها را صاف بالا آورده و در ارتفاع شانه قرار دهید و در این حین ستون فقرات را صاف و لگن را ثابت نگاه دارید. پای مخالف را همزمان به صورت صاف بالا بیاورید. این حالت را برای ۳۰ ثانیه در حد توان نگه دارید و سپس آن را در جهت مخالف تکرار کنید. دقت کنید حتماً موقعیت لگن و ستون فقراتتان را صاف نگاه دارید.