



کایفوز (kyphosis) نوعی اختلال ستون فقرات است که در آن انحراف ستون فقرات پستی به سمت عقب، منجر به گرد شدن غیرطبیعی قسمت فوقانی کمر می شود. این وضعیت به عنوان "قوز پستی" هم شناخته می شود. کایفوز می تواند در هر سنی رخ دهد، اما در دوران بلوغ شایع تر است.

در اکثر موارد، کایفوز مشکلات کمی ایجاد می کند و نیازی به درمان ندارد. گاهی اوقات ممکن است بیمار به منظور بهبود وضعیت بدن و تقویت ستون فقرات، نیاز به بستن بریس داشته باشد. در موارد شدید، کایفوز می تواند دردناک باشد، باعث تغییر شکل قابل توجه ستون فقرات و نیز مشکلات تنفسی شود. بیماران مبتلا به کایفوز شدید ممکن است برای کاهش منحنی بیش از حد ستون فقرات و بهبود علائم خود نیاز به جراحی داشته باشند.

شدت کایفوز ممکن است متفاوت باشد. به طور کلی، هرچه منحنی بیشتر باشد، وضعیت جدی تر است. منحنی های ملایم تر ممکن است باعث درد خفیف کمر شوند. انحنای شدیدتر می توانند باعث تغییر شکل قابل توجه ستون فقرات و در نتیجه ایجاد قوز پشت در بیمار شوند. با انجام ورزش های اصلاحی زیر می توان از ایجاد یا تشدید کایفوز جلوگیری کرد.

حرکت فوم غلتان



رولر یا غلتانک را در قسمت پشتی ستون فقرات قرار دهید. عضلات شکم را گویی که در حال انجام کرانچ هستید، سفت کنید. با استفاده از پاها به عقب و جلو حرکت کنید. غلتانک باید در قسمت پشتی ستون فقرات شروع به حرکت کند و کمی قبل از شانه‌ها متوقف شود. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید و یا به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید.

حرکت سوپرمن



روی شکم دراز بکشید و دستان خود را بصورت موازی با زمین و در حالی که کف دستان رو به پایین است دراز کنید. به آرامی دستان، قسمت بالای بدن و پاها را از زمین بلند کنید. مطمئن شوید که باسن و شکم همواره در تماس با زمین هستند. عضلات باسن را تحت فشار قرار دهید. به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. به موقعیت اولیه برگردید و این حرکت را ۱۵ بار تکرار 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. ۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و یا ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

حرکت کبری



روی شکم دراز بکشید. تنه‌ی خود را بلند کنید و بر روی انگشتان پای خود بمانید. کف دستان خود را روی زمین بگذارید، انگشتان دست به سمت جلو و پاها کشیده باشند. همچنین می‌توانید آرنج دستان خود را خم کرده و ساعد را روی زمین بگذارید. باسن را موازی با زمین نگه دارید و عضلات شکم را برای کنترل بهتر تعادل و نیز جلوگیری از قوس برداشتن ستون فقرات، فشرده کنید. به مدت ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و زمان این حرکت را به صورت تدریجی افزایش دهید. ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت پلانک از بغل



به سمت چپ خود و به صورت یک خط صاف از سر تا پا دراز بکشید. کف دست را زیر شانه قرار دهید و برای بلند کردن بدن خود از آن کمک بگیرید. سپس عضلات شکم را منقبض کنید و باسن خود را نیز از روی زمین بالا بیاورید. مطمئن شوید که گردن و ستون فقرات کاملاً هم‌تراز و بصورت یک خط صاف باقی بمانند. به مدت ۳۰-۱۰ ثانیه (بسته به توانایی شما) در این حالت بمانید و سپس به وضعیت اولیه بازگردید. برای هر دو طرف بدن ۵ بار این حرکت را انجام دهید.