



زنان مراقب گودی کمر ناشی از کم تحرکی باشند

به گفته يك فوق تخصص ارتوپدي، گودي کمر به علت کم تحرکي و ورزش نکردن، ضعف عضلات کمر، حاملگي و کاهش قدرت عضلات شکم از بيماريهاي شايع زنان پس از بارداري است.

جام جم آنلاین: به گفته يك فوق تخصص ارتوپدي، گودي کمر به علت کم تحرکي و ورزش نکردن، ضعف عضلات کمر، حاملگي و کاهش قدرت عضلات شکم از بيماريهاي شايع زنان پس از بارداري است. دکتر محمدرضا گيتي در گفت وگو با ايسنا با بيان اين که همه افراد به صورت طبيعي داراي يك انحنای مقعر به سمت عقب در ناحیه پايين کمر هستند، گفت: آنچه که موجب مي شود انحنای موجود در پايين کمر غيرعادي و به صورت يك بيماري شناخته شود، افزايش بيش از اندازه اين تقعر است.

وي تصريح کرد: در نظر گرفتن زاويه و درجه مشخصي براي بيان غيرعادي بودن گودي کمر ممکن نيست و مساله تنها با معاينه و عکسبرداري قابل تشخيص است.

دکتر گيتي با بيان اين که گودي کمر به علل ارثي و اکتسابي بروز مي کند عمده ترين دليل گودي بيش از اندازه کمر را ژنتيکي دانست و تصريح کرد: برخي از افراد به صورت مادرزادي دچار شلي بيش از حد بافت هاي نگهدارنده مفاصل که به اصطلاح رباط هاي مفصلي گفته مي شوند هستند که يکي از نموده اي اين بيماري افزايش گودي کمر است.

وي با اشاره به موارد ديگر شلي بيش از حد مفاصل شامل صافي کف پا، خم شدن بيش از حد زانوها به سمت عقب، برجستگي شکم و سروصداي بيش از حد مفاصل افزود: معمولا والدين در سنين 7 تا 8 سالگي متوجه وجود اين بيماري در فرزندان خود مي شوند.

اين فوق تخصص ارتوپدي تصريح کرد: گودي کمر با عامل ژنتيکي در کودکي و حتي در نوجواني درد و ناراحتي را براي افراد مبتلا در پي ندارد اما با افزايش سن اين حالت با درد همراه مي شود.

دکتر گيتي از موارد اکتسابي بروز گودي کمر به پوشيدن کفش هاي پاشنه بلند، افزايش چربي و برجستگي شکم، بد نشستن و دراز کشيدن اشاره کرد و گفت: در زمان بارداري نيز به دليل بزرگ شدن شکم بروز گودي کمر دردناک در خانم ها مشاهده مي شود.

اين فوق تخصص ارتوپدي نحوه صحيح نشستن و دراز کشيدن، انجام تمرينات ورزشي مرتب براي تقويت عضلات کمر، جلوگيري از چاقی بيش از حد شکم و عدم استفاده از کفش هاي پاشنه بلند را به عنوان روش هاي پيشگيري از ايجاد گودي بيش از حد کمر نام برد و به نوجوانان و افرادي که به صورت ارثي دچار شلي مفاصل هستند توصيه کرد از انجام ورزش هايي مانند ژيمناستیک و يوگا که حرکات کششي شديد به سمت عقب دارند پرهيز شود.

دکتر گيتي تصريح کرد: در موارد بروز اکتسابي گودي بيش از حد کمر مانند چاقی شکم و نشستن ناصحيح و علل ديگر در صورتي که علت اوليه مشخص شود مي توان با اصلاح وضعيت و انجام تمرينات ورزشي اين بيماري را درمان کرد اما در موارد گودي کمر مادرزادي درمان بسيار سخت است و تنها مي توان از پيشروي اين بيماري با فيزيوتراپي و انجام تمرينات ورزشي جلوگيري کرد.