



بهبود گودی کمر با تغییر شیوه زندگی

گودی بیش از حد کمر مشکلی به نسبت شایع است که افراد زیادی با آن روبه‌رو هستند و میان خانم‌ها نیز شیوع بیشتری دارد.

جام جم آنالین: گودی بیش از حد کمر مشکلی به نسبت شایع است که افراد زیادی با آن روبه‌رو هستند و میان خانم‌ها نیز شیوع بیشتری دارد.

ستون فقرات انسان شبیه یک خط صاف نیست و انحناهایی طبیعی روی آن وجود دارد.

به همین دلیل گودی کمر معمول که در بدن همه انسان‌ها وجود دارد کاملاً طبیعی است، اما زمانی که این قوس افزایش یابد مشکلات و عوارضی در پی آن ایجاد می‌شود البته به شیوه‌هایی به نسبت ساده می‌توان از ایجاد این وضعیت پیشگیری یا به بهترین شکل با آن مقابله کرد؛ شیوه‌هایی مانند رعایت اصول صحیح نشستن، ایستادن و حفظ وزن مناسب.

دکتر سیدمنصور رایگانی استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با اشاره به این‌که حفظ قوس‌های طبیعی ستون فقرات یکی از وظایف اصلی سیستم اسکلتی - عضلانی بدن است به 171#&جام‌جم؛ می‌گوید: قوس‌های ستون فقرات در دوران رشد، شکل‌های مختلفی به خود می‌گیرد تا در نهایت در سنین نوجوانی و جوانی قوس‌های طبیعی ایجاد شود.

وی با اشاره به چهار قوس مهم ستون فقرات توضیح می‌دهد: قوس ستون فقرات گردنی، قوس ستون فقرات پستی، قوس ستون فقرات کمری و قوس ناحیه خاجی یا پایینی چهار قوس مهمی هستند که وجود آنها برای شکل‌گیری طبیعی ستون فقرات لازم است و عملکرد مناسب آن نیز با کمک این قوس‌ها صورت می‌گیرد.

به گفته این پزشک متخصص، اختلال در هر یک از عوامل تشکیل‌دهنده قوس‌ها و مواردی که در ایجاد آنها موثر است، می‌تواند باعث بروز وضعیتی غیرطبیعی شود؛ مواردی مانند مهره‌های ستون فقرات، عضلات مربوطه، بافت‌های نگه‌دارنده عضلات، لیگامان‌ها و رباط‌هایی که ستون فقرات را به هم متصل می‌کند و عناصر عصبی همگی در این زمینه موثرند.

دکتر رایگانی با اشاره به سایر عواملی که منجر به افزایش یا کاهش غیرمعمول قوس‌های ستون فقرات می‌شود، اضافه می‌کند: کاهش یا افزایش غیرطبیعی انحناهای ستون فقرات می‌تواند بر اثر بیماری ایجاد شده یا خودش عاملی برای ایجاد ناراحتی و بیماری فرد باشد. علاوه بر این شکل غیرطبیعی این قوس‌ها نیز موردی است که موجب شکایت افراد می‌شود.

چاقی شکمی، عاملی برای گودی کمر

گودی کمر یا افزایش قوس ستون فقرات کمری یکی از موارد مهمی است که افراد زیادی با آن روبه‌رو هستند و به همین دلیل نیز بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

دکتر رایگانی در این باره توضیح می‌دهد: حفظ قوس ستون فقرات کمری که در حالت طبیعی متمایل به جلو و حدود 30 تا 45 درجه است، به استحکام چندین عامل بستگی دارد. یکی از این عوامل قدرت عضلات نگه‌دارنده پشت ستون فقرات و طبیعی بودن عملکرد این عضلات است. استحکام، عملکرد طبیعی و انعطاف‌پذیری این عضلات و بافت‌های اطراف آن، لیگامان‌هایی که عضلات را به استخوان‌ها و ستون مهره‌ها متصل می‌کند و اتصال عضلات ستون فقرات به لگن، همگی از جمله مواردی است که در ایجاد و حفظ قوس طبیعی کمر ضروری است.

به گفته این استاد دانشگاه چنانچه این عضلات به علت‌های مختلفی دچار ضعف یا سفتی بیش از حد شود، قوس ستون فقرات افزایش می‌یابد. یکی از عوامل مهم و متداول در این زمینه ضعف و ناتوانی عضلات شکم و عضلات نگه‌دارنده دور شکم است.

دکتر رایگانی با اشاره به عاملی که سبب ضعف این عضلات می‌شود، می‌گوید: چاقی مفرط شکمی و افزایش چربی شکم عامل مهمی است که بتدریج با ایجاد کشش‌های نامناسب و به وجود آوردن وضعیتی که عضلات شکم توان انجام انقباضات معمول را نداشته باشد، باعث ضعف این عضلات و در نتیجه افزایش غیرمعمول قوس ستون فقرات کمری (هیپرلوردوز) می‌شود.

این پزشك متخصص با بیان این‌که تکرار حرکاتی خاص در زندگی روزمره می‌تواند باعث افزایش یافتن قوس کمر شود، می‌افزاید: اگر عادت دارید همیشه شکم را به طرف جلو متمایل کنید، حالات ایستادن طبیعی را رعایت نمی‌کنید، هنگام نشستن بیش از اندازه به طرف جلوی صندلی متمایل می‌شوید و کمر را کاملاً قوس می‌دهید، باید مراقب باشید چون این عادت‌ها باعث افزایش غیرطبیعی انحناي ستون فقرات می‌شود.

درد ناشی از گودی کمر

دکتر رایگانی با بیان این‌که درد ناشی از افزایش قوس کمر مهم‌ترین عامل ناراحتی افراد است، توضیح می‌دهد: به طور طبیعی ستون فقرات باید وزن را بر قسمت‌های مختلف مهره‌های کمر تقسیم کند؛ یعنی قسمت جلوی مهره‌های کمر که اندازه و حجم بیشتری دارد، باید وزن بیشتری از بدن را تحمل کند. در صورت افزایش یافتن بیش از حد قوس کمر، وزن و فشار غیرمعمول روی قسمت پشتی ستون فقرات و مفاصل کوچک آن ناحیه منتقل و در نتیجه درد ایجاد می‌شود.

به گفته وی، در صورتی که این وضعیت برای مدتی طولانی ادامه یابد، ممکن است آرتروز و در نهایت تنگی کانال عصب فرد را درگیر کند و در مواردی هم می‌تواند سبب ایجاد ضایعات عصبی روی اندام‌ها شود بنابراین با این‌که افزایش قوس کمر ابتدا مشکل مهمی به حساب نمی‌آید، اما در صورت عدم درمان و رسیدگی بموقع ممکن است منجر به بروز اختلالاتی جدی شود.

درست بنشینید، درست بایستید

دکتر رایگانی با تأکید بر رعایت اصول صحیح نشستن و ایستادن برای پیشگیری از افزایش غیرمعمول قوس کمر، توضیح می‌دهد: برای پیشگیری از بروز این مشکل حتماً باید وضعیت صحیح نشستن و ایستادن را در نظر داشته باشید؛ هنگامی که می‌نشینید قسمت پشت کمر باید با محل نشستن کاملاً تماس داشته باشد؛ در ضمن باید سعی کنید گودی معمول کمر را با استفاده از صندلی‌هایی که پشت کمر را حفظ می‌کند، بپوشانید و اگر چنین موقعیتی ندارید، می‌توانید از بالش‌ک کوچک‌کی کمک بگیرید تا قوس طبیعی کمر حفظ شود.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی درباره شیوه‌های صحیح ایستادن توضیح می‌دهد: زمانی که ناچار هستید برای مدتی طولانی بایستید و تکیه‌گاهی هم ندارید، باید بتدریج وزنتان را روی هر یک از پاها قرار دهید و به صورت خردار روی هر دو پا نایستید. علاوه بر این به کمک رژیم‌های غذایی و ورزش‌های مناسب باید از چاقی مفرط و بخصوص ایجاد چاقی شکمی جلوگیری کنید.

دکتر رایگانی به افرادی که با این مشکل روبه‌رو شده‌اند، اشاره می‌کند و می‌گوید: این افراد باید به پزشك متخصص مراجعه کنند تا بر اساس شرایط، ورزش‌های خاصی برای آنها در نظر گرفته شود. در صورتی که این مساله با درد اندام‌های تحتانی و کرختی همراه باشد، هر چه سریع‌تر باید به پزشك مراجعه شود.

به گفته این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در صورتی که در زمان مناسب اقدامات درمانی صورت نگیرد (بخصوص در مورد قوس‌های غیرطبیعی که ناشی از چاقی شکمی است) متأسفانه درمان دشوارتر خواهد شد.

دکتر رایگانی تأکید می‌کند: رعایت رژیم غذایی سالم و متعادل، انجام ورزش‌های مناسب، منظم و پیوسته و رعایت وضعیت صحیح نشستن و راه رفتن موارد مهمی برای پیشگیری از ایجاد این مشکل است.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت