



کاهش عوارض گودی کمر

همه افراد چه کودکان و چه بزرگسالان، به صورت طبیعی قوس کمر دارند، یعنی انحنایی به سمت عقب در ناحیه پایین کمر دارند، اما آنچه که موجب می‌شود انحنای موجود در پایین کمر غیرعادی و به صورت یک بیماری شناخته شود، افزایش بیش از اندازه این گودی است.

سلامت نیز : همه افراد چه کودکان و چه بزرگسالان، به صورت طبیعی قوس کمر دارند، یعنی انحنایی به سمت عقب در ناحیه پایین کمر دارند، اما آنچه که موجب می‌شود انحنای موجود در پایین کمر غیرعادی و به صورت یک بیماری شناخته شود، افزایش بیش از اندازه این گودی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ در واقع آنچه که موجب می‌شود انحنای موجود در پایین کمر غیرعادی شود، زیاد بودن اندازه گودی کمر است که به گفته دکتر بهروز توانا، متخصص طب فیزیکی، گودی بیش از حد طبیعی جنبه ارثی دارد، اما این مشکل در صورت کم تحرکی و ورزش نکردن، اضافه وزن و بارداری به دنبال ضعف عضلات کمر و کاهش قدرت عضلات شکم آزار دهنده و دردناک می‌شود.

مدیر گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش در گفت و گو با «جام جم» به روشی ساده برای تشخیص میزان گودی کمر اشاره می‌کند و می‌گوید: گرچه در نظر گرفتن زاویه و درجه مشخصی برای بیان غیرطبیعی بودن گودی کمر ممکن نیست و مساله فقط با معاینه و عکسبرداری قابل تشخیص است، اما برای تشخیص این که بدانیم گودی کمرمان در حد طبیعی است یا خیر، باید بدون کفش، از پشت به دیوار تکیه دهیم و سعی کنیم دو کف دست را از فاصله ایجاد شده میان دیوار و گودی کمر، رد کرده و به هم برسانیم؛ هرچه گودی کمر طبیعی تر باشد این فاصله کمتر و عبور دست ها سخت تر است.

گودی کمر؛ وراثتی است

متخصصان دریافته اند گودی کمر ارثی و اکتسابی است یعنی عمده ترین دلیل گودی بیش از اندازه کمر، ژنتیکی است و برخی افراد نیز به صورت مادرزادی دچار شلی بیش از حد بافت های نگهدارنده مفاصل هستند که از تظاهرات آن افزایش گودی کمر است.

دکتر توانا با اشاره به این که مشکل گودی کمر در کودکان بروز پیدا نمی‌کند و پس از بلوغ خود را نشان می‌دهد، اضافه می‌کند: در کسانی که یا به دلیل لاغری بیش از حد و گرفتن رژیم های سخت دچار ضعف عضلات کمر هستند، این مشکل با درد شدید بروز پیدا می‌کند. اضافه وزن و بزرگی شکم نیز به همین نسبت می‌تواند به شلی و ضعف عضلات شکم منجر شود و به این شکل افزایش قوس کمر، علائم آزار دهنده خود را بروز می‌دهد.

قوس کمر بیشتر نمی‌شود

شاید سوال بسیاری این باشد که آیا قوس کمر به مرور زمان بیشتر می‌شود؟

دکتر توانا به این پرسش چنین پاسخ می‌دهد: قوس کمر بیشتر نمی‌شود، اما ضعف عضلات باعث می‌شود که علائم آن بیشتر بروز کند که این موضوع باعث کم توانی شخص می‌شود.

شاید هیچ عاملی در بروز علائم قوس کمر موثر تر از نداشتن تحرک و اضافه وزن نباشد، اما پوشیدن مداوم کفش های پاشنه بلند بیش از سه سانت نیز می‌تواند علائم دردناک قوس کمر را بیشتر بروز دهد. بر این اساس به افرادی که قوس کمر دارند، توصیه می‌شود کفش های پنجه پهن و پاشنه پهن بپوشند.

درست بنشینید؛ زیاد سرپا نایستید

از آنجا که مشکل قوس کمر جنبه ارثی دارد پس قابل پیشگیری نیست، اما می توان با اصلاح روش زندگی و بخصوص نحوه قرار گرفتن بدن در حالت نشسته و ایستاده، از حاد شدن علائم آن جلوگیری به عمل آورد.

به همین دلیل متخصصان طب فیزیکی بر نپوشیدن کفش های پاشنه بلند، پیشگیری از افزایش چربی و برجستگی شکم، اصلاح نحوه نشستن و خوابیدن، بخصوص زمان بارداری به عنوان راه هایی برای جلوگیری از شدت یافتن علائم گودی کمر تاکید می کنند.

به گفته دکتر توانا نحوه صحیح نشستن و پر کردن گودی کمر با يك بالشتك كوچك، استفاده از صندلی دسته دار و قرار دادن دست ها روی دسته صندلی، استفاده از زیرپایی، جلوگیری از ایستادن و نشستن طولانی مدت و دراز کشیدن به پهلو از راهکارهای موثر در کاهش درد و ناراحتی ناشی از گودی کمر است.

ورزشی ساده برای تقویت عضلات کمر

متخصصان طب فیزیکی بر انجام تمرینات ورزشی مرتب برای تقویت عضلات کمر و جلوگیری از چاقی بیش از حد شکم به عنوان روش های پیشگیری از بروز علائم آزار دهنده گودی بیش از حد کمر تاکید می کنند.

دکتر توانا نیز بر انجام روزانه پنج دقیقه ورزش خاص برای تقویت عضلات کمر تاکید می کند و می گوید: انجام حرکات ورزشی که به مقاومت و تحرك بالایی نیاز دارد به افراد دچار گودی کمر توصیه نمی شود، اما انجام حرکات ورزشی درجا، در حالت خوابیده به پشت و در حالتی که هر پا با زاویه نود درجه نسبت به بدن داخل شکم جمع می شود، با دست به زانو فشار وارد شده و پا به سمت جلو حرکت داده شود، برای کاهش درد ناشی از گودی کمر بسیار موثر است.

چنین حرکتی برای هر پا، باید روزانه ده بار تکرار شود. پس علائم دردناك ناشی از گودی بیش از حد کمر اگر ناشی از چاقی شکم و نشستن ناصحیح باشد، با اصلاح وضع و انجام تمرینات ورزشی قابل درمان است.