

فصل نوزدهم ۱۹

برنامه ورزش معالجه‌ای

ورزش معالجه‌ای چیزی است که کمترین توجه بآن شده در حالیکه مهمترین قسمت معالجه درد پشت مزمن و تکراری است. بدبختانه کسانی که دارای درد پشت هستند باید مربی تعلیم و تربیت خود هم باشند. اگر آنها میخواهند که از درد پشت خلاص شوند باید وفادارانه تمرینات تجویز شده خود را انجام دهند. اکثر مردم از ورزش متنفرند، اینست که منافع آن اینقدر کم ارزش ارزیابی شده است. ولی ورزش است که اختلاف مابین سالم و فعال بودن و زندگی بدون درد و رنج و کج معوج شدن و زمین گیر شدن را بوجود میآورد. کسانی که بتوانند بر تنفر طبیعی خود نسبت بورزش غلبه کنند بزودی از پیروان پرو پاقرص آن خواهند شد.

ناراحتی پشت شما نتیجه چهار عامل است: حالت بد بدنی ناشی از عادت، فشار مزمن، عضلات ضعیف شده پشت، و بیماری حاصله از فشار، هیجان، خستگی. بجز مواردیکه در نتیجه یک تصادف شدید ناگهانی و یا یک بیماری ارگانیک بوجود آمده باشد.

این چهار عامل رو بهمرفته باعث عدم توانائی پشت و دردهای منتج از آن بشمار میروند، مهمترین جزء از این چهار عامل که با هم یک درد را بوجود میآورند عضلات پشت شما است، چون اگر عضلات از بین بروند پشت شما از بین رفته است.

برای اینکه پشت شما بصورت ظاهر بحالت طبیعی خود برگردانده شود، شما باید عضلات پشت خود را بحالت طبیعی برگردانید.

ممکن است قبلاً بشما برنامه ورزشی داده شده باشد و شما آنرا بیفایده یافته باشید. اجازه ندهید این امر شما را مایوس سازد. شما ممکن است نوع

۱

صحیح ورزش را بدرستی و برای مدت کافی انجام نداده باشید. شما میتوانید پاسخ دادن باین سوالات قضیه را برای خود روشن سازید. آیا این تمرینات بدون جزئیات تشریحی و راهنمای عملی که چگونه باید انجام گردند بشما داده شده است؟ اگر اینطور باشد، امکان داشته که شما طریق انجام صحیح آنرا یاد نگرفته بوده‌اید. آیا بشما گفته شده بود که تمام ورزش را فوراً انجام دهید یا بتدریج آنرا اضافه کنید؟ اگر تمام ورزش را یکمرتبه انجام داده باشید این امکان وجود داشته که برای شما بسیار زیاد بوده و مایوستان کرده است.

تمریناتی که شما در این فصل خواهید یافت پرزرق و برق یا غیرطبیعی نیستند، و یقیناً منشاء اصلی آنها هم من نیستم. تعدادی از آنها بطرق گوناگون وسیله خیلی از پزشکان و معالجه کنندگان از طریق ورزش تجویز میگردند. کاریکه من کرده‌ام انتخاب آنها بوده است، از بین طیف وسیعی از ورزشها که پزشکان سالهای متمادی تجویز میکرده‌اند. من آنها را با آزمایشاتی که شخصاً یا روی بیمارانم انجام داده‌ام تعدیل نموده‌ام تا اینکه احساس میکنم مؤثرترین آنها را که هر کسی صرفنظر از وضعیتش هم میتواند انجام دهد انتخاب کرده‌ام.

اگر شما این تمرینات را بطور مناسب و وفادارانه انجام دهید از اثرات آن متعجب خواهید شد. اینرا بخاطر بسپارید که برای تحصیل بهبود هیچ راه آسانی وجود ندارد. هیچ چنین چیزی وجود ندارد که با روزانه چند دقیقه صرف وقت بتوانید عضلات قوی و نرمی پیدا کنید. اگر واقعاً آرزومندید که خود را بهبود بخشید خود را کنترل کنید باید روی آن کار کنید.

تمرینات ورزشی نه مشکل هستند و نه احتیاج به صرف وقت زیاد دارند. اینطور هم نپندارید که مثل آب خوردن است. برنامه خاص ورزشها برنامه‌ای است که اثراتش خوب بوده و همیشه در مورد بیماران مبتلا به دردپشت من موفقیت‌آمیز بوده است. ورزشها برای تامین دو هدف طرح‌ریزی شده‌اند. اول اینکه عضلات سخت و محکم اطراف ستون فقرات و مفاصل را کشیده و فشار مزمنی را که در نتیجه خشکی عضلات رویداده شفا بخشد. دوم اینکه تمام عضلات بدن را که حامی ستون فقرات هستند تقویت نماید، بطوریکه قسمتی از بار غیرطبیعی ستون فقرات شما را که باعث تولید درد شده‌اند این عضلات نگهداری نمایند. همزمان با تقویت این عضلات دیگر شما را که حالت

خوب بدنی را تضمین مینماید نیز تقویت خواهد نمود.

قبل از ادامه مطالب بهتر است شما این چند قاعده اساسی را در مورد تمرینات مناسب یاد بگیرید:

۱- قبل از شروع به ورزش با دکتر خود تماس بگیرید تا یقین حاصل نمائید ناراحتی ای ندارید که با ورزش کردن شدت پیدا کند. ورزش را شروع نکنید مگر اینکه مطمئن شوید برای شما خوبست.

۲- وقتی که ورزش را شروع کردید باید هر روز آنرا ادامه دهید. این بهتر است که ورزش را شروع نکنید مگر اینکه مصمم باشید این اصل را رعایت کنید. یعنی همه روزه بدون وقفه و استشنا ورزش ادامه دهید.

۳- از انجام بیش از حد ورزش در شروع کار اجتناب ورزید. ورزش بیش از اندازه باعث کوفتگی، سختی و خستگی عضلات میشوند، که بنوبه خود باعث میشوند تا شما چند روزی ورزش را رها سازید و در بعضی موارد شما را مأیوس میسازد تا از نتایج ورزش بهره مند گردید.

۴- سی دقیقه در روز را برای تمرینات ورزشی خود کنار بگذارید. این مدت را به دو مرحله ۱۵ دقیقه ای قسمت کنید، یکی موقع صبح پس از بیدار شدن و دیگری درست قبل از خواب در شب.

هشت تمرین عمومی ☐

من تمرینات را بدو قسمت تقسیم کرده ام. اولین قسمت شامل هشت تمرین عمومی است که کلیه کسانی که بدرد پشت مبتلا هستند میتوانند از انجام آن بدون اینکه فشاری به پشت آنها وارد آید استفاده ببرند. این تمرینات برای برطرف ساختن درد پشت در ناحیه کمر طرحریزی شده اند. خواه از درد ملایمی بعلت خستگی مزمن و خواه از درد شدیدی بعلت عدم استحکام بدن رنج ببرند. شما میتوانید این تمرینات را بدون ترس از اینکه مضر بحال شما باشد انجام دهید. در واقع اگر تمرینات را برابر دستورات انجام دهید نه تنها صدمه ای نمی بینید بلکه بخودتان هم کمک کرده اید. قسمت دوم شامل سه تمرین است که اختصاص بدرد قسمت بالای پشت و گردن دارد، و دو تمرین برای رهایی از درد کمرپشت و شانه های گرد شده که در اثر بیماری شوئرمان از زمان بچگی بوجود آمده میباشد.

هشت تمرین عمومی برای کمر طی سالها ثابت شده که بهترین ورزش برای بهبود تحرک مفاصل و تقویت کننده سیستم مهار ستون فقرات است. این ورزشها طرحریزی نشده اند که از شما یک مرد یا یک زن عضلانی بسازند.

تمام تمرینات باید در یک سطح محکم و سفت انجام گردند، ترجیحاً روی قالی کف اتاق. تمام این تمرینات باید با آهستگی ودقت و کمترین تقلا انجام گیرند. معمولاً سه هفته طول میکشد که شما بتوانید این تمرینات را بسهولة انجام دهید، و در ضمن همین مدت هم شما نتایج مثبت آنرا احساس خواهید کرد.

من هشت تمرین عمومی را هم به دو دسته چهار تمرینی قسمت کرده ام. اولین دسته از تمرینات باعث کشش و نرم کردن عضلات عمیق تر و سایر ترکیبات اطراف ستون فقرات شما میگردند دسته دوم شامل تمرینات تقویت کننده عضلات میباشند. شما اول باید با چهار تمرین دسته اول شروع ب ورزش کنید. وقتیکه باین چهار تمرین تسلط پیدا کردید و کاملاً راحت بودید — پس از دو یا سه هفته — باید شروع باضافه کردن یک یک تمرینات دسته دوم بکنید تا شامل کلیه تمرینات دسته دوم گردد.

بخاطر داشته باشید وقتیکه برنامه را شروع کردید باید تمرینات را روزی دو بار انجام دهید — صبح و شب. بجز تمرین هشتم، حالت استاندارد شروع سایر تمرینات این است که به پشت دراز بکشید، زانوها را خم و بالا آورده و کف پاها را بروی زمین قرار دهید، و دستها و بازوان شما برای حفظ تعادل بطور کشیده و در پهلوهایتان قرار میگیرند. این حالت بسیار مهم است. با بلند کردن زانوها و قرار دادن پشت بطور مسطح در کف اتاق، تمام فشار و کشش در ناحیه پی زانو، و عضلات شکم و پشت شما راحت میشوند، و همینطور هم عصب سیاتیک شما. شما همچنین انحنای قسمت کمر خود را نیز کم میکنید.

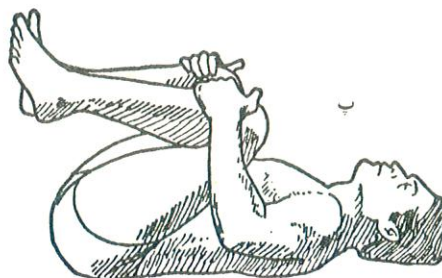
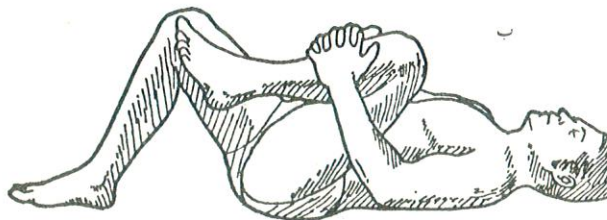
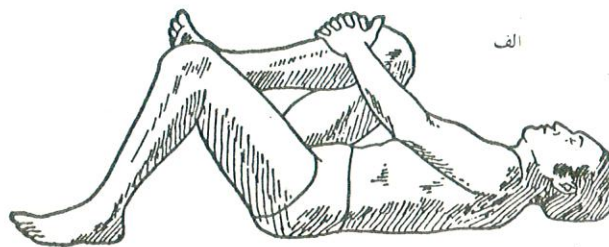
هر تمرینی باید در شروع ورزش ۵ مرتبه بطور کامل تکرار شود. تمام تمرینات باید با آهستگی، دقت، از روی اراده، با تمرکز و توجه کامل بروش صحیح آن انجام گردند. آنها را سریع انجام ندهید که فقط رفع تکلیف کرده باشید. همانطور که بتدریج انجام آنها برای شما آسان میگردند، میتوانید به تکرار دفعات هر تمرین اضافه کنید تا اینکه بتوانید هر یک از تمرینات را بدون اینکه

فشار زیادی را متحمل شوید ده مرتبه انجام دهید. وقتی که این قابلیت را پیدا کردید، آنوقت آماده خواهید شد که تمرینات را بروزی یکبار برنامه حفظ بدن تقلیل دهید.

تمرین ۱ (شکل ۱۵) آوردن زانوبه سینه

گام الف. از حالت شروع استاندارد، پای چپ خود را تا جاییکه امکان دارد و بدون اینکه تولید درد نماید بطرف سینه بکشید. نگهدارید پنج شماره بآرامی بشمارید. سپس پارا بحالت اولیه برگردانید.

گام ب. همین کار را با پای راست خود انجام دهید. آنرا تا حد امکان بسینه نزدیک کرده، نگهدارید، پنج شماره بشمارید سپس بحالت اولیه برگردانید.



شکل ۱۵: تمرین حرکت زانو بسینه.

گام پ. اکنون هر دوی زانوی خود را بالا بطرف سینه خود بیاورید و قدری از هم باز نگهدارید که زانوها روبروی شانه‌های شما قرار گیرند. وقتی که زانوها تا حد امکان بسینه نزدیک شدند تا پنج شمارش نگهدارید سپس بآهستگی بحالت اولیه برگردانید.

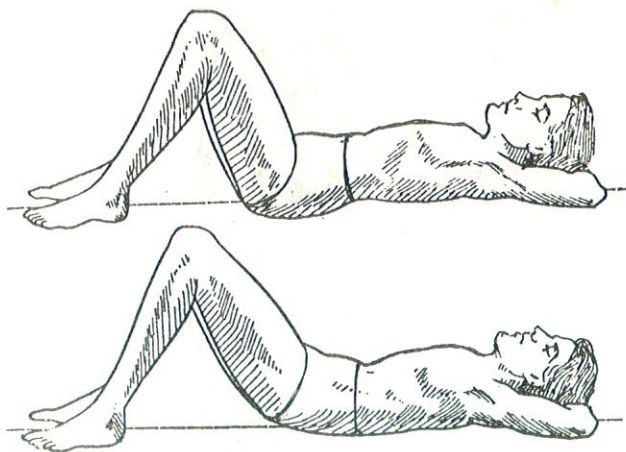
این تمرین را در شروع پنج مرتبه تکرار نمائید و هر مرتبه هر سه قسمت تمرین را انجام دهید. وقتی که توانستید تمام تمرین را بدون ناراحتی انجام دهید بتدریج تعداد آنرا اضافه کنید تا به ده مرتبه برسد. برای بلند کردن زانوهای خود از دستها و بازوان خود کمک نگیرید آنها فقط برای حفظ تعادل در روی زانو قرار گرفته‌اند، و اگر شما بعنوان اهرم از آنها استفاده ببرید ارزش معالجاتی تمرین را از بین برده‌اید. و همچنین با تقلا و یا حالت پرتاب انجام ندهید، بلکه بآهستگی و بطور ارادی انجام دهید، و همیشه در حالت کنترل آن قسمت‌هایی از بدن باشید که تمرین روی آن انجام میگردد.

منظور از این تمرین آنست که عضلات سخت و محکم شده و روابط و مفاصل کمر شما را بکشد. پس از مدتی درخواهید یافت که در آرامش بخشیدن به احساس فشار دائم و خستگی که شما در آن ناحیه دارید بسیار مفید است.

تمرین ۲ (شکل ۱۶) بالا آوردن لگن

در این تمرین شما فقط عضلات کفل را منقبض میکنید در حالیکه در وضعیت استاندارد روی پشت خود دراز کشیده‌اید. کفل خود را منقبض کرده و بهم فشار دهید، پنج شماره بشمارید، سپس شل کنید و در تمام مدت ستون فقرات ناحیه کمر را صاف کرده و بکف اتاق بچسبانید. سعی نکنید که با استفاده از پا یا عضلات شکم انحای کمر خود را صاف کنید، بلکه با تمرکز و سفت کردن عضلات کفل اینکار را انجام دهید، با فشار دادن کفلهای بهم تاحد امکان. شما احساس خواهید کرد که با انجام این عمل لگن شما قدری بالا می‌آید و گودی کمرتان نیز خودش صاف میشود.

منظور از این تمرین اینست که عضلات گلوئوس ماکسیموس (عضلات بزرگ کفل) را تقویت کند، که وقتی در وضعیت مناسب خود هستند از گودی بیش از حد کمر جلوگیری کرده و وقتی برای مدتی طولانی بر روی پا میایستید خستگی حاصله از آنرا تخفیف میدهد.



شکل ۱۶: تمرین بالا آوردن لگن

بازهم این تمرین را در شروع ۵ مرتبه انجام دهید در حالیکه عضلات کفل خود را باهستگی و استحکام تا حد امکان منقبض میکنید. آنها را محکم و بهم فشرده نگهداشته و هر بار تا پنج شماره بشمارید و بین هر تمرین استراحت کوتاه داشته باشید. این تمرین را هم بتدریج تا ده بار تکرار نمایید.

تمرین ۳ (شکل ۱۷) کشش جنبی بدن

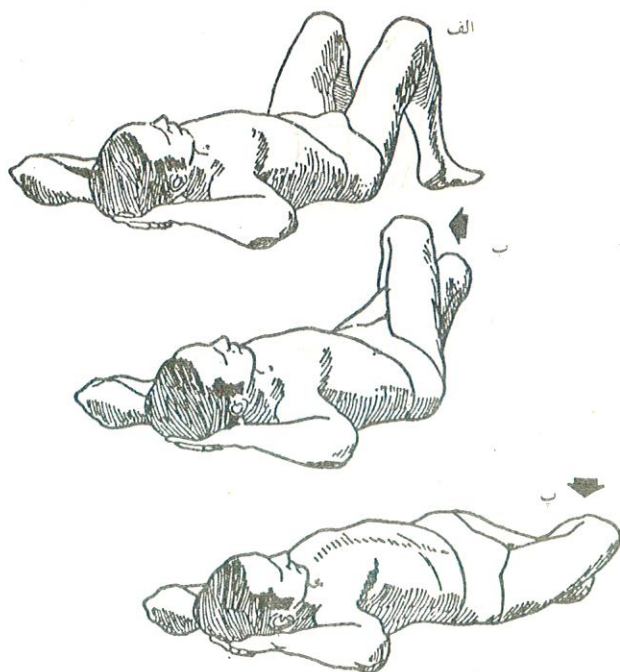
گام الف. این تمرین بمنظور کشیدن عضلات سخت شده دو طرف ستون فقرات طرحریزی شده است. در حالت استاندارد که زانوهایتان نیز بالا آورده شده شروع کنید. این بار دستهای خود را در حالیکه آرنجهای شما در سطح کف اتاق قرار گرفته زیر سر خود قرار دهید.

گام ب. پای راست خود را روی پای چپ ضربدر کنید. درست از بالای زانوی چپ.

گام پ. با استفاده از نیروی پای راست در روی پای چپ، زانوی پای چپ را تا حد امکان بسمت راست فشار دهید، ترجیحاً تا حدی که زانوی چپ شما با زمین تماس حاصل کند. تا پنج شمارش زانوی چپ را روی زمین نگهدارید، سپس بحالت اولیه برگردانیده و ضربدر پا را باز کنید.

گام ت. اکنون حرکات را برعکس انجام دهید. از همان حالت شروع پای چپ را روی پای راست ضربدر کنید. درست از بالای زانوی راست.

گام ث. با استفاده از وزن و نیروی پای چپ زانوی راست خود را تا حد



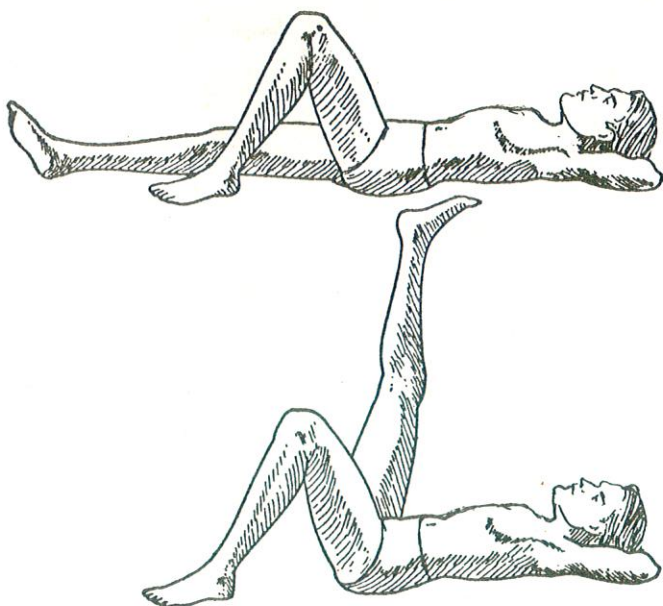
شکل ۱۷. تمرین سوم. کشش جنبی بدن

امکان بطرف چپ و زمین فشار دهید، همانطور نگهداشته تا پنج شماره بشمارید. گام ج. بحالت شروع برگردانید. ضربدر را باز کرده و در همان حالت که هستید قبل از تکرار مجدد لحظه ای استراحت کنید.

تمرین ۴ (شکل ۱۸) بلند کردن پا بطور تکی

گام الف. از حالت شروع استاندارد، پای چپ خود را راست کرده و تمام سطوح آنرا بکف اتاق فشار دهید، زانوی شما در این حالت سفت است. سپس هر چه آهسته تر و بدون استفاده از کمک دست و بازو بعنوان اهرم پای راست شده خود را هر چقدر میتوانید بلند کنید تا اینکه درد و یا سختی بیش از حد در ران خود احساس کنید. وقتی که پا به بالاترین نقطه خود رسیده تا پنج شمارش نگهدارید. سپس هر چه آهسته تر و بطور ارادی پای خود را تا کف اتاق پائین بیاورید در حالیکه زانوی شما هنوز راست است. برای لحظه ای استراحت کنید سپس پنج مرتبه به همین نحو تکرار کنید.

گام ب. وقتی که پای چپ شما پس از تکرار پنجم در روی کف اتاق



شکل ۱۸. تمرین ۴ بلند کردن پا

قرار گرفت، بحالت شروع استاندارد برگردید. سپس پای راست خود را راست کنید و تمرین را عیناً مثل پای چپ تکرار کنید. در انجام این تمرین هرگز پای خود را ببالا پرت نکنید و از دستها برای فشار آوردن کمک نگیرید. وقتی که پاهای خود را بلند میکنید کمر شما باید بطور مسطح در کف اتاق قرار گیرد. دائماً در بلند کردن پاهای خود تا حد امکان کوشش نمائید و بتدریج تمرین را در هر مرحله به ده مرتبه تکرار برای هر پا افزایش دهید.

اینهم یکی از تمرینات پرارزش، کشش و تقویت پی‌های سفت زانو، کفل و عضلات ران است که در حفظ و حمایت کمر نقش بزرگی را ایفا میکند. پس از تسلط بر چهار تمرین اولیه و انجام ده بار هر یک از آنان با آسانی، شما آماده هستید که چهار تمرین دوم را نیز انجام دهید، که با تمرین ۵ شروع میشود. در حالیکه چهار تمرین اول برای کشش ساختمان حمایت کننده پشت شما طرحریزی شده‌اند، چهار تمرین دوم برای تقویت عضلات مهمی که ستون فقرات شما را در تعادل و حالت مناسب نگهدارند طرحریزی گردیده‌اند.

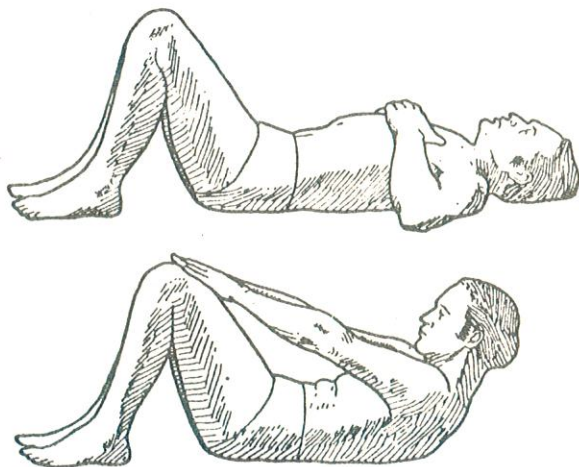
□ تمرین ۵ (شکل ۱۹) نیم نشست

گام الف. با شروع از حالت استاندارد، در حالیکه دستها در روی سینه قرار گرفته اند سر و گردن خود را با آهستگی از زمین بلند کنید تا اینکه چانه شما روی سینه شما را لمس کند.

گام ب. در همین حالت و بدون بلند کردن بالا و یا وسط پشت از زمین دو دست خود را بجلو برده و روی زانوها که هر دو خم هستند قرار دهید. این حالت را تا پنج شماره نگه دارید.

گام پ. پس از شمردن تا پنج با آهستگی به حالت شروع استاندارد باز گردید، لحظه ای استراحت نموده سپس تکرار کنید.

این تمرین مثل دیگر تمرینات، در شروع باید پنج مرتبه تکرار گردد و بتدریج تا ده مرتبه افزایش یابد. این تمرین عضلات شکم و کمر را تقویت مینماید و کار نشستن های معمولی را انجام میدهد بدون اینکه درد آنها را تولید نماید. مثل تمام تمرینات قبلی انجام آهسته، ارادی و با تمرکز این تمرین اهمیت زیادی دارد. همینطور که عضلات شکم شما قوی میشوند، بهتر قادر خواهند شد حمایتی که از طرف جلولاژم است برای پشت شما فراهم سازند که فقدان آن اغلب یکی از عوامل بروز درد پشت میگردد.



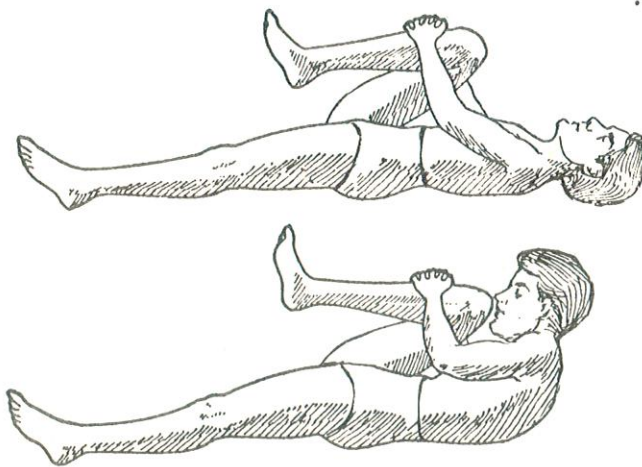
شکل ۱۹. تمرین ۵ حرکت نیم نشست

تمرین ۶. (شکل ۲۰) حرکت تماس بینی با زانو

گام الف. از حالت شروع استاندارد زانوی چپ خود را با آهستگی بطرف سینه بیاورید. مثل تمرین ۱. همینطور که محکم با دست خود زانو را گرفته و بطرف سینه فشار می‌دهید پای راست خود را راست و کشیده نگهدارید تا بطور مسطح در روی کف اتاق قرار گیرد.

گام ب. در حالیکه کمر شما نیز در کف اتاق بطور مسطح قرار گرفته سر خود را بلند کرده و بجلوبیاورید تا اینکه بینی شما با زانوی تا کرده شما تماس حاصل کند. بینی خود را در تماس با زانو نگهداشته و تا پنج شماره بشمارید. گام پ. سر خود را با آهستگی بر روی کف اتاق قرار دهید. لحظه‌ای استراحت کنید. در حالیکه زانوی خود را در روی سینه نگهداشته‌اید. سپس سر خود را بلند کرده و مجدداً با بینی زانو را لمس کنید.

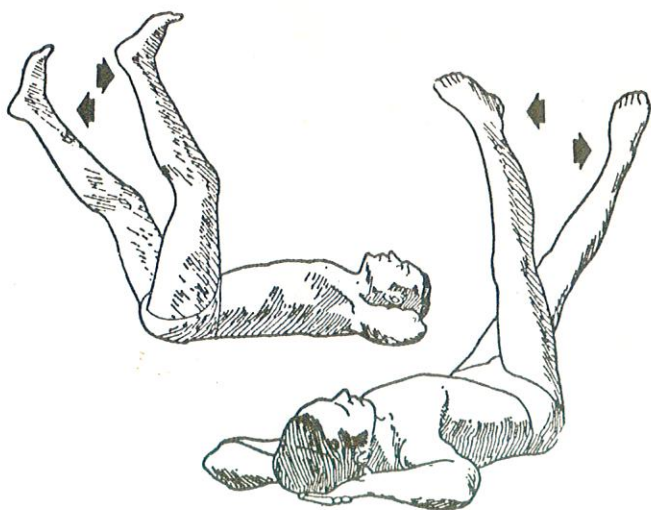
این تمرین را پنج مرتبه با پای چپ در حالیکه بر روی سینه قرار گرفته انجام دهید سپس همین حرکت را پنج مرتبه با زانوی راست انجام دهید. این تمرین عضلات شکم را تقویت نموده و عضلات باز کننده ران را نیز مورد کشش قرار می‌دهد.



شکل ۲۰ تمرین ۶ حرکت تماس بینی با زانو.

تمرین ۷. (شکل ۲۱) حرکت قیچی

گام الف. این یک ورزش استاندارد است که در بسیاری از



شکل ۲۱ تمرین ۷ حرکت قیچی

برنامه‌های ورزشهای سبک برای عضلات شکم، ران و پشت مورد استفاده قرار میگیرد. من میل دارم که آنرا باین طریق انجام دهید. مجدداً از حالت استاندارد شروع کنید، هر دو زانوی خود را بطرف سینه آورده لحظه‌ای نگهدارید در حالیکه حواس خود را برای حفظ تعادل و قرار گرفتن بر روی پشت متمرکز ساخته‌اید.

گام ب. با گذاشتن کف دستها به پشت گردن برای تعادل پاهای خود را بطرف بالا راست کنید.

گام پ. در حالیکه پاهای شما بطور عمود راست و کشیده شده است خیلی آهسته آنها را ده مرتبه بطرف جلو و عقب قیچی کنید و با بدست آوردن تعادل در هر مرتبه قیچی پاهای خود را هر چه بیشتر باز کنید.

گام ت. وقتی که قیچی جلو به عقب تمام شد، نسبت به قیچی جانبی یا بطرف پهلوها برای ده مرتبه اقدام کنید. یکبار پای راست روی پای چپ و بار دیگر پای چپ روی پای راست.

گام ث. پس از اتمام قیچی جانبی، با آهستگی به حالت شروع برگردید، اول با آوردن زانوهای خود بطور آهسته بطرف سینه، سپس با برگرداندن پاها بطرف کف اتاق.

برای چند لحظه استراحت کنید، سپس تمرین را مجدداً تکرار کنید. این

تمرین پی زانوها و عضلات کفل و پشت شما را بیشتر کشیده و تقویت کرده و عضلات شکم را نیز تقویت خواهد نمود.

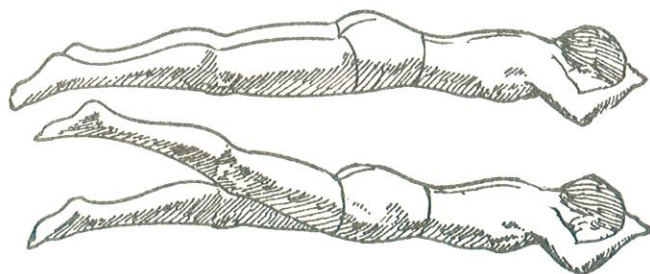
تمرین ۸. (شکل ۲۲) کشش عضلات کفل.

گام الف. برای این تمرین باید برگشته بروی شکم بخوابید. صاف دراز بکشید و دستها و بازوان خود را بطور طبیعی بالای شانه رها سازید.

گام ب. پای چپ خود را سفت کنید و مطمئن شوید که زانو تا حد امکان سفت و محکم شده باشد، سپس بآهستگی پای سفت شده خود را از ناحیه مفصل ران بالا ببرید. لگن خود را برای بالا بردن پا از زمین نچرخانید — باید صاف نگه دارید. پنج مرتبه پای چپ خود را بالا و پائین بیاورید.

گام پ. بحالت شروع برگردید. لحظه ای استراحت کنید، سپس پای راست خود را سفت کرده و تمرین را پنج مرتبه تکرار کنید.

در آغاز، بلند کردن پا از کف اتاق خیلی مشکل بنظر میرسد. نا امید نشوید، و تقلب هم نکنید، اگر چند بار تمرین کنید بالاخره پا از زمین بلند خواهد شد. اگر در مراحل اولیه بتوانید فقط کفل و عضلات پا را قدری از روی زمین بلند کنید عالی است. حرکات را پس از مدتی تا ده مرتبه برای هر پا افزایش دهید. اگر شما قادر شوید که پای خود را حدود ۱۰ الی ۱۵ درجه و ده مرتبه از روی زمین بلند کنید بدون اینکه ناراحتی زیادی برای شما ایجاد شود، شما در این تمرین به هدف خود رسیده اید. این تمرین عضلات باسن و کفل شما را کشیده و تقویت میکند و علاوه بر آن عضلات کمر نیز تقویت میگردند. در انجام تمرینات ۵ تا ۸ شما باید با تمرین ۵ شروع کنید، آنرا چند



شکل ۲۲. تمرین ۸، کشش عضلات کفل

روز انجام دهید تا برای شما آسان شود، سپس تمرین ۶ را اضافه کنید. تمرین شش را هم چند روزی انجام داده سپس تمرین ۷ را بآن اضافه کنید و بالاخره تمرین ۸. ممکن است مدت دو تا سه هفته طول بکشد تا شما بتوانید هر هشت تمرین را انجام دهید. برنامه دو مرتبه تمرین در روز را فراموش نکنید تا اینکه تسلط کامل پیدا کرده و درد پشت شما تسکین یابد.

وقتی که اینطور شد برنامه مداومت (نگهداری) یعنی یکمرتبه در روز را دنبال کنید، ولی باین برنامه باید وفادار بمانید. فکر نکنید چون درد پشت و خشکی بدن از بین رفته شما دیگر احتیاجی ب ورزش ندارید. اگر به تمرین ادامه دهید قادر خواهید بود که بفعالیت های بدنی خود در خارج نیز ادامه دهید — حتی ورزش های خاصی را انجام دهید — بدون ترس از رجعت درد پشت. اگر ادامه ندهید، درد پشت شما دیر یا زود برگشت خواهد کرد. و در جایی قرار خواهید گرفت که شروع کرده بودید.

من این برنامه ورزش های معالجه ای را عمداً به هشت تمرین محدود کرده ام. من بتجربه دریافته ام که اگر تعداد تمرینات خیلی زیاد باشد، هیچیک از آنها انجام نمیگردند. ترکیب این تمرینات در مورد بیمارانم بسیار موفقیت آمیز و مفید بوده است، و در روز ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بیشتر وقت برای انجام آن لازم ندارد. این مسلماً ارزش خواهد داشت که چنین وقت کمی را برای تضمین سلامتی پشت، پستی بدون درد و با استحکام وقف کنیم.

من شخصاً در مدت ۸ سال گذشته این تمرینات را انجام داده ام. این تمرینات موفقیت بزرگی را برای من و همچنین برای بیمارانم بارمغان آورده است و یقین دارم که موفقیت بزرگی را برای شما نیز هدیه خواهد کرد.

اگر عدم استحکام پشت شما در موقع شروع تمرینات قابل توجه نیست، چنانچه چند برنامه ورزش یا نرمش سبک نیز به برنامه تمرینات معالجه ای خود اضافه نمائید مسلماً بشما صدمه ای نخواهد زد. چون قبلاً ورزشکار بوده ام شخصاً روزانه ۱۰ یا ۱۲ مرتبه پرس (شنای روی زمین) را نیز برای نگهداری عضلات بالای بدنم در وضعیت مناسب علاوه بر تمریناتم انجام میدهم.

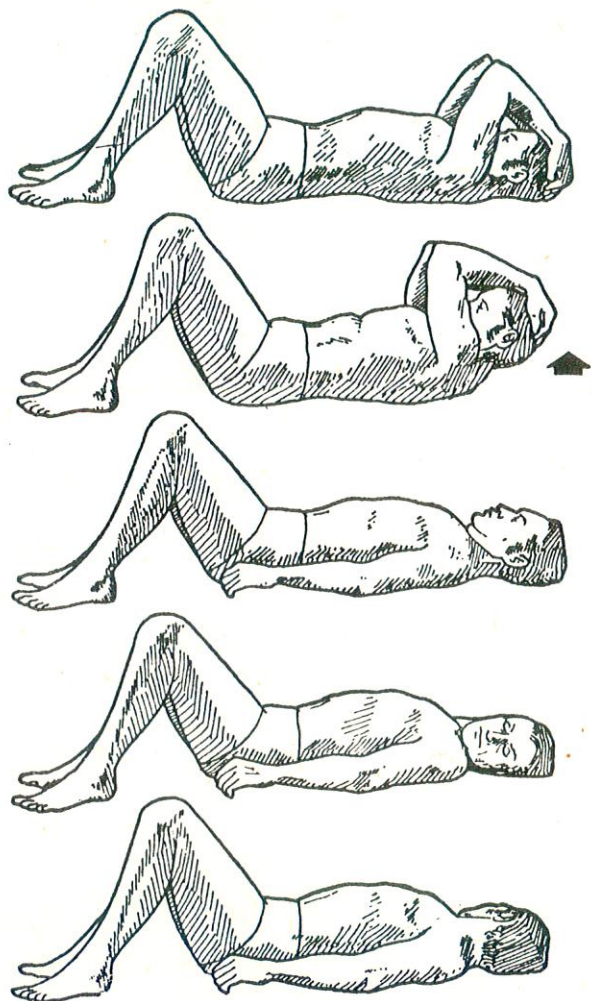
سه تمرین مخصوص ☐

مسلماً ما نمیتوانیم گردن را از بقیه ستون فقرات جدا بدانیم. بسیاری از

اشخاص از درد ناحیه‌ی بالای پشت رنج می‌برند اکثر این نوع دردها بعلت حالت بد بدنی و فشار مربوط بآن است که به عضلات این ناحیه وارد میشود. بعضی از آنها نیز بعلت تغییرات دیسک در ارتباط با آرتريت، صدمه و یا پیری است. علت هرچه باشد ورزشهای معالجه‌ای وجود دارند که درد را شفا بخشند. من در اینجا سه نوع تمرین موثر را ارائه میدهم.

تمرین ۱. (شکل ۲۳) کشش گردن □

گام الف و ب. مجدداً با حالت شروع استاندارد برای تمرینات ناحیه



شکل ۲۳ تمرین ۱. کشش گردن

کمر شروع میکنیم - صاف بروی پشت در کف اتاق، زانوها بالا. کف دست خود را به پشت سر خود بگذارید. در حالیکه آرنجهای شما در جلوی سر بهم نزدیک شده باشند، چانه خود را بطرف سینه بیاورید.

گام پ. در حالیکه با دست سر خود را بطرف جلو فشار میدهید، چانه خود را با فشار از سینه عقب بکشید و تا پنج شماره بشمارید. چون فشار از هر دو طرف صورت میگیرد چانه حرکتی نمیکند.

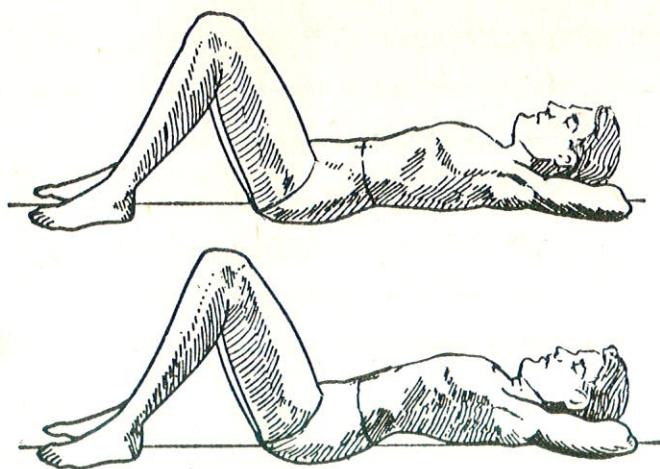
گام ت و ث. سر خود را دومرتبه بهر یک از طرفین بچرخانید در حالیکه چانه خود را تا حد امکان محکم نزدیک سینه نگه داشته اید سعی میکنید با چانه شانه های خود را لمس کنید.

این مرحله را پنج بار تکرار و بتدریج تا ده مرتبه افزایش دهید. این تمرین مشکل است. در آغاز شما یک سائیدگی یا خرد شدن را احساس خواهید کرد، ولی میتوانید بسادگی نادیده بگیرید، همچنین ممکنست احساس کنید که قدری حالت گیجی بشما دست داده است ولی ادامه بدهید. وقتی که قادر بشوید ساختمان خشک و سفت شده گردن خود را کشش دهید ملاحظه خواهید کرد که بسیاری از سختی و دردی را که احساس میکردید از بین رفته است.

تمرین ۲. (شکل ۲۴) فشردن تیغه های شانه. □

گام الف. این تمرین اختصاصاً برای کسانی طرحریزی شده که دارا عضلات ضعیف شانه و قسمت بالای پشت هستند. این تمرین برای ماشین نویسندگان، حسابداران، نویسندگان و دیگر کسانی که باید ساعات متمادی در پشت میز اداری یا ماشین نویسی بگذرانند معجزه میکند. با حالت شروع استاندارد عمل کنید، ولی دستهای شما باید در پشت سر شما قلاب شده باشند و آرنجهایتان صاف روی کف اتاق قرار گیرند. سپس سعی کنید که تیغه های پشت را بطرف هم بکشید، در حالیکه سینه خود را از کف اتاق بالا می آورید.

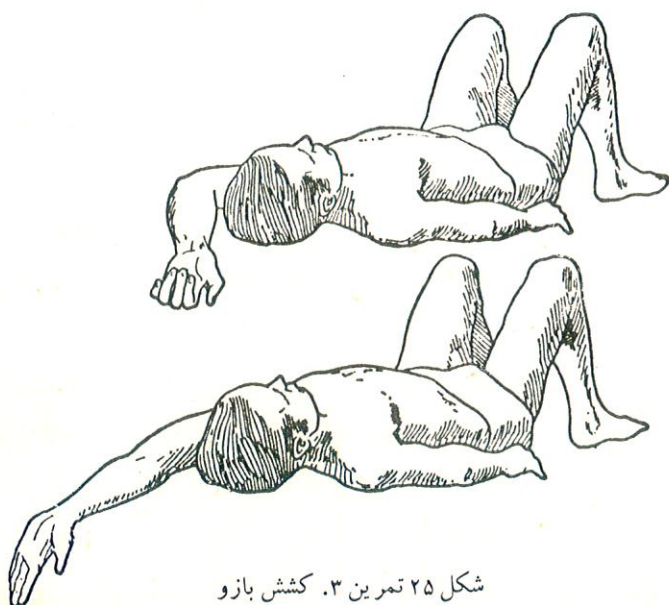
گام ب. وقتی که تیغه های شانه خود را تا حد امکان بهم نزدیک ساختید تا سه شماره بهمان حال نگهدارید، سپس استراحت کنید. تمرین را ۵ مرتبه تکرار کنید و بتدریج تا ده مرتبه افزایش دهید.



شکل ۲۴. تمرین ۲. فشردن تیغه های شانه

تمرین ۳ (شکل ۲۵) کشش بازو ☐

گام الف. مجدداً با حالت شروع استاندارد، بازوی چپ خود را بالای سر بکشانید در حالیکه بازوی راست شما در کنار باسن شما قرار گرفته است.



شکل ۲۵ تمرین ۳. کشش بازو

گام ب. نفس عمیقی بکشید. سپس دو بازو را در جهت مخالف یکدیگر تا حدیکه امکان دارد بکشید، بازوی چپ شما بدیوار بالای سر شما و بازوی راست شما بطرف انگشت شست پای شما این کشش را برای مدت سه شمارش نگهدارید، سپس استراحت کرده مجدداً شروع کنید. این تمرین را ده مرتبه در حالیکه بازوی چپ روی سر قرار گرفته انجام دهید سپس بازوها را تغییر محل داده و ده مرتبه هم با بازوی راست انجام دهید. این کار باعث کشش و نرمش عضلات سخت قسمت بالای پشت شما شده و حرکات شانه شما را رستار خواهد ساخت.

□ ورزش برای اشخاص مسن یا ناتوان

اگر شما مسن یا ناتوان هستید، باید در انجام تمریناتی که داده شده خیلی مواظب و مراقب خود باشید. شما خود بهترین قاضی هستید که تا حدی می‌توانید آنها را انجام دهید. اگر انجام تمام برنامه را تقریباً پرزحمت احساس کردید، نا امید نشوید. هنوز می‌توانید قسمتی از تمرینات را انجام داده و از آنها استفاده زیادی هم ببرید.

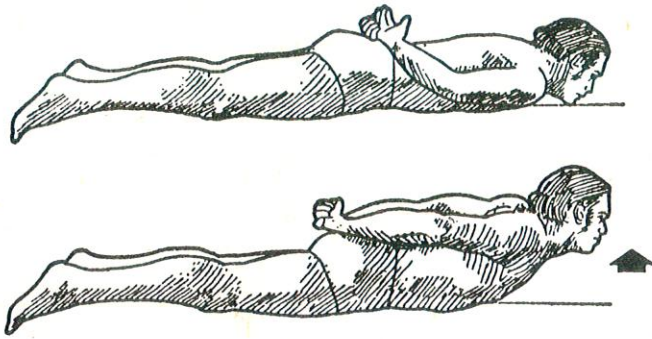
من پیشنهاد میکنم که تمرینات را در آغاز کار به شماره‌های ۱ و ۲ و ۴ برنامه کلی محدود کنید. این تمرینات کاملاً بی خطر هستند، و وقتی که بآنها تسلط پیدا کردید، می‌توانید درجهت انجام سایر تمرینات عمومی پیش بروید، ولی تمرین ۸ باید حذف گردد. اگر علاوه بر آن درد گردن و ناحیه بالای پشت هم داشته باشید، من پیشنهاد میکنم که تمرین اول برنامه مخصوص — کشش گردن — را نیز انجام ندهید و فقط تمرینات ۲ و ۳ آنرا که زیاد برای شما پرزحمت نیستند انجام دهید.

□ دو تمرین برای درد ناشی از شانه‌های بیش از حد گرد

بسیاری از اشخاص جوان دارای حالت شانه‌های بیش از حد گرد می‌باشند، که معلول عادت بد بدنی و یا بیماری شوثرمان می‌باشد. در هر دو مورد احتمال دارد که دارای درد در ناحیه میانی یا بالای پشت باشند. اگر آنها انتظار دارند که دردشان کنترل شده و شفا یابد باید حالت بدنی خود را بهبود بخشیده و عضلات شانه و قسمت بالای پشت را هر چه زودتر تقویت نمایند. در اینجا دو تمرین وجود دارد که برای رسیدن به هدف بسیار مؤثرند.

□ تمرین ۱. (شکل ۲۶) قوس پشت

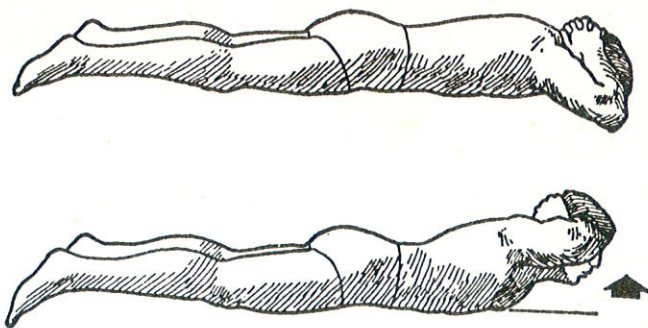
شخص جوان باید در کف اتاق بروی شکم دراز بکشد و یک بالش کوچک و سفت زیر کمرش باشد. او میتواند دستهایش را در پهلوهایش قرار داده و گردن و قسمت بالای پشت را از زمین بلند کند و قسمت بالای بدن خود را تا پنج شماره بحالت قوس نگهدارد. پس از استراحت کوچک حرکت باید تکرار گردد. این عمل باید پنج مرتبه تکرار شده و پشت خود را تا حد امکان بالا بیاورد و بتدریج تعداد تکرار را به ده مرتبه برساند. این تمرین تمام عضلات انبساطی ستون فقرات را تقویت مینماید. و همینطور که قوی میشوند قسمتی از بار و فشار ستون فقرات را متحمل شده و درد را از بین میبرند.



شکل ۲۶. تمرین ۱. قوس پشت در دو حالت.

□ تمرین ۲ (شکل ۲۷) قوس گردن و شانه

این تمرین مثل تمرین قوس پشت شروع میشود. با این استثنا که دستها در پشت گردن قلاب شده و آرنجها در مقابل کف اتاق قرار میگیرند. شخص جوان باید باهستگی گردن و آرنجهای خود را تا جاییکه امکان دارد از کف اتاق بلند کند در حالیکه بقیه بدن کاملاً بروی کف اتاق فشرده شده است. حالت بلند شده برای پنج شمارش باید نگهداری شده سپس آرامی استراحت شود. پس از یک استراحت کوتاه تمرین دوباره شروع میشود و تمرین را با پنج مرتبه تکرار شروع و بتدریج تا ده مرتبه افزایش دهید. این حرکت عضلات ناحیه بالای پشت و شانه‌ها و گردن را که در اثر گردی شانه ضعیف شده‌اند تقویت مینماید. انجام



شکل ۲۷ تمرین ۲ قوس گردن و شانه

وفاداران این تمرین کمک خواهد کرد که درد مزمنی که از حالت بد بدنی بوجود آمده برطرف گردد.

خلاصه



من رو بهمرفته ۱۳ تمرین بشما داده‌ام، هشت تا برای کمر، سه تا برای قسمت بالای پشت و گردن و دو تا برای بیماری شوئرمایان. این تمرینات را چون ساده هستند و تعدادشان کم است ناچیز نشمارید. اگر شما قادر باشید که آنها را بطور منظم اجرا نمائید درد پشت خود را مورد کنترل قرار داده و نتیجتاً برطرف خواهید ساخت.

آنها تمریناتی هستند که هر کسی میتواند انجام دهد، حتی اشخاصی با ناراحتیهای سبک قلبی و تنفسی، گرچه مشکل نیستند ولی بسیار مؤثرند. اثر آنها کلی است — خواه درد پشت شما از فشار مزمن باشد یا اختلال در دیسک، نقص بدنی و یا آرتروز، بیماریهای معمولی یا ناشی از پیری، حاملگی یا خستگیهای روانی، در هر صورت در برطرف ساختن درد شما مؤثرند.

ولی بخاطر داشته باشید، موفقیت در این تمرینات بخود شما مربوط است، اینکه چقدر مصمم هستید آنها را وفادارانه و صحیح انجام دهید. اگر مصمم باشید و پیگیری کنید — خوب، بکنید و ببینید.