

تمارين رياضية سهلة لتخفيف آلام الظهر

تعتبر مشكلة آلام وأوجاع الظهر ظاهرة شائعة بالنسبة للكثير من الناس.

فان العمل على كافة أشكاله، ان كان عمل يتطلب الوقوف لوقت طويل أو الجلوس طوال اليوم وراء المكتب أو الحركة المستمرة، يؤدي الى أوجاع في الظهر. لذا نقدم لك اليوم بعض التمارين السهلة والتي يمكنك القيام بها أثناء دوام العمل أو في المنزل للتخفيف من الاختلال بالعمود الفقري وآلام الظهر:

تمرين تحريك الحوض

هذا التمرين هو مثالي للأشخاص الذين يقفون لمدة طويلة ويعانون من وجع في الظهر.

الخطوات:

- في وضعية الوقوف، يفرد الذراعين على طول الجسد، ثم يفتح الرجلين على شكل اتساع الحوض.
- يسحب البطن الى الداخل وتشد الأرداف بعض الشيء الى الأمام باتجاه الأعلى.
- الحفاظ على هذه الوضعية بارجاع الحوض الى الخلف وأيضا الحفاظ على منطقة البطن ثابتة ومشدودة، ويجب أن تكون الأكتاف على شكل مستقيم رأسي.

تمرين الظهر

ينصح بالقيام بتمرين الظهر بعد حوالي ساعتين من تناول الطعام.

الخطوات:

- في وضعية الوقوف، يسند الظهر على الحائط وتوضع اليدين على طول الجسم، ثم تبعد الرجلين عن بعضهما على اتساع الحوض.
- تُخطى خطوة الى الأمام ثم توضع القدم الثانية الى جانب القدم الأولى.
- يحرك الحوض من خلال ارجاعه الى الخلف، حتى الشعور براحة في

- منطقة الظهر.
- المحافظة على الوضعية والتنفس بعمق وببطء .

تمرين المؤخرة

ان هذا التمرين مثالي بالنسبة للأشخاص الذين يعانون آلام في الظهر من جراء الجلوس على المكتب طوال اليوم. وينصح القيام به كل ساعتين.

الخطوات:

- الوقوف أمام الطاولة وابعاد الساقين عن بعضهما على اتساع الحوض.
- تُخطى خطوة إلى الخلف، ثم توضع القدم الثانية الى جانب القدم الأولى.
- تثنى الركبتين قليلاً ثم يحنى الصدر الى الأمام حتى امكانية وضع راحة اليدين على الطاولة.
- تمد الذراعين وتوضع راحتا اليدان على الطاولة ويتخذ الرأس وضعية امتداد العمود الفقري.
- تدفع المؤخرة الى الخلف على شكل طريقة الجلوس.
- المحافظة على الوضعية حتى الشعور بالراحة.