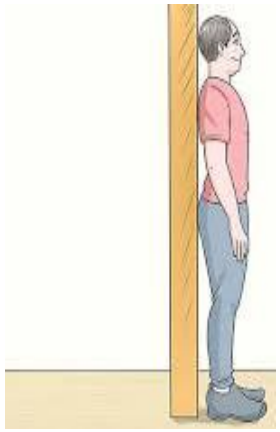
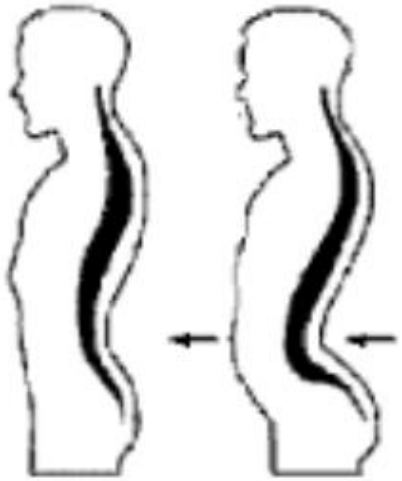
ستون مهره ها در قسمت کمر به سمت جلوی بدن تحدب دارد .این قوس مهره های کمری را لوردوز می گوییم .بعضی از مردم به لوردوز کمر گودی کمر هم می گویند .این گودی تا حدی طبیعی است ولی در بعضی از افراد این گودی زیاد می شود و موجب بروز مشکلاتی مانند کمردرد و احساس خستگی در کمر می شود .با افزایش لوردوز ، شکم به جلو آمده و باسن به عقب می رود و در موارد پیشرفته که باعث افزایش کیفوز یا قوز پشتی نیز می شود فرد حالت بیحال و خمودگی پیدا می کند .



شایعترین علت افزایش قوس کمر ضعف عضلات شکم است بنابراین تقویت عضلات شکم مهمترین درمان آن می باشد . علل دیگر آن شامل بزرگ بودن شکم مثل چاقی ها یا حاملگی ، پوشیدن کفش های پاشنه بلند و ایستادن های طولانی مدت است .











ورزش های مناسب

به پشت بخوابید زانو ها را خم کنید و کف پاها را زمین بگذارید . قوس کمر را به زمین فشار دهید 5 ثانیه نگهدارید و 20 بار تکرار کنید .

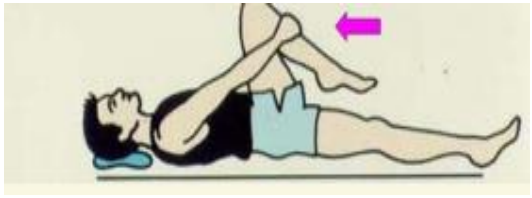




2 – به پشت بخوابید زانو ها را داخل شکم جمع کنید 10 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید .



3 – به پشت بخوابید یک پا را داخل شکم جمع کنید و پای دیگر راصاف و کشیده روی زمین نگهدارید . 10 ثانیه نگهدارید و سپس با پای مقابل انجام دهید 10 بار تکرار کنید .



4 – در حالیکه با پای خم روی زمین دراز کشیده اید نوک انگشتان دست را به زانو بزنید 5 ثانیه نگهدارید 10 بار تکرار کنید .



در صورت داشتن سوال در منزل از ساعت 8 تا 14 (همه روزه بجز روز های تعطیل) با شماره تلفن 27–33790620–028 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

کمردرد ناشی ازافزایش قوس کمر

هایپرلوردوز



واحد آموزش سلامت

با تایید و نظارت آقای دکتر علیزاده

متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

آذر ماه – 1401