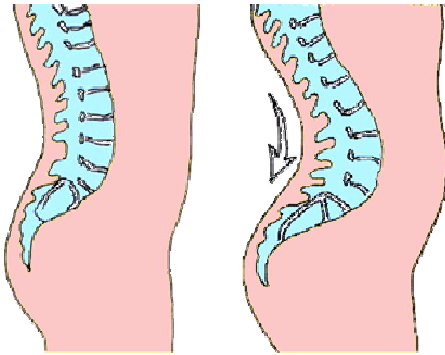




کلینیک ارتوپدی فنی
دانشکده علوم توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

لوردوز (گودی کمر)



به اهتمام: خانم نرگس دانش افروز

بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شاه نظری،
خیابان مددکاران، دانشکده علوم توانبخشی
تلفن: ۰۲۲۲۲۰۹۴۷، ۰۲-۲۲۲۲۸۰۵۱
۲۲۲۲۷۱۵۹



ورزش‌های ویلیامز

حرکت اول: فرد در حالی که به حالت راحت دراز کشیده و زانوهایش خم است، سعی می‌کند ضمن منقبض کردن عضلات شکم، لگن خود را کمی بلند نماید.

حرکت دوم: فرد در حالی که خوابیده و زانوهایش کمی خم است، سعی می‌کند با دستهای کشیده به حالت نشسته درآید.

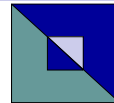
حرکت سوم: فرد در حالت خوابیده، سعی می‌کند زانوهای خود را تا آنجا که می‌تواند به طرف سینه حرکت دهد.

حرکت چهارم: فرد در حالی که نشسته است، سعی می‌کند به طور ملایم دستهایش را به مچ پا برساند.

حرکت پنجم: فرد در حالی که در حالت استارت دو میدانی قرار گرفته است، سعی می‌کند با متمایل شدن به سمت جلو بر روی پای عقب خود فشار وارد کند.

در مرحله بعد ضمن عوض کردن پاها، همین حرکت را برای پای دیگر انجام می‌دهد.

حرکت ششم: فرد در حالی که کنار دیوار ایستاده است، سعی می‌کند بنشیند. در ضمن ممکن است این تمرین را با استفاده از یک صندلی انجام داد، یعنی فرد در کنار صندلی قرار می‌گیرد و به جای اینکه بر روی زمین بنشیند، بر روی صندلی می‌نشیند.



سامانه اطلاع رسانی عمومی

ج: اگر علت گودی کمر کوتاهی عضله ایلئوپسواس باشد.

شخص به پشت خوابیده یک پای خود را در شکم جمع کرده و پای مبتلا به کوتاهی را تا آنجا که ممکن است چسبیده به تخت نگه می‌دارد.

این عمل را درمانگر نیز می‌تواند برای شخص انجام دهد.



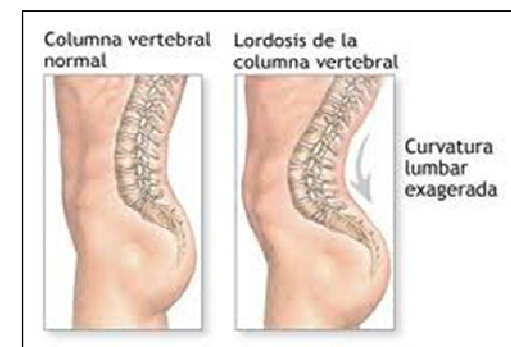
د. اگر علت کوتاهی عضله جلوی ران باشد:

در اینصورت شخص دمر خوابیده پائی که دارای کوتاهی است را از زانو خم می‌کند، در این حالت درمانگر با دست خود مانع از بالا آمدن باسن وی می‌شود.

راه دیگر رفع کوتاهی این عضله این است که شخص به پشت خوابیده زانوهای وی از تخت‌آویزان است در این حالت یک پای او را در شکم وی جمع می‌کنیم و با دست دیگر مانع از صاف شدن زانوی وی می‌شویم. شاید این روش بهتر از روش قبل باشد.

مقدمه

اگر ستون فقرات را از نیمرخ نگاه کنید، یکسری فرو رفتگیها و برجستگیهای در قسمتهای مختلف آن خواهید دید. در حالت طبیعی ستون فقرات گردن از یک انحنا به سمت جلو (تقعر) برخوردار است، ستون فقرات پشتی انحنا به سمت پشت (تحدب) و ناحیهی کمر انحناى رو به جلو (تقعر) دارند. وقتی میزان انحناى کمر به حدی بیش از میزان طبیعی برسد اصطلاحاً آن را هایپرلوردوزیس یا گودی کمر می نامند.

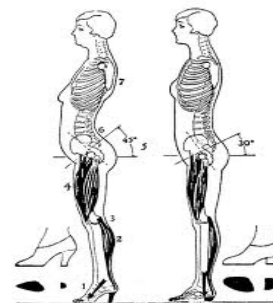


تشخیص

علاوه بر استفاده از عکس رادیوگرافی می توان از ملاکهای زیر برای تشخیص لوردوز کمر استفاده نمود:
معمولاً در افرادی که دچار لوردوز کمری هستند، باسن برآمدگی پیدا کرده شکم برجسته شده و زانوها به حالت کاملاً صاف درآمده اند.
به طور معمول، افرادی که دارای شکم های افتاده و برآمده می باشند، دارای عارضه لوردوز کمری نیز هستند.

علل

- ۱- زایمان های مکرر
- ۲- در رفتگی دو طرف لگن
- ۳- احتمالاً استفاده از کفش پاشنه بلند



- ۴- جابه جایی ستون مهره ها به سمت جلو (مادرزادی یا هر عامل دیگر)
- ۵- ضعف عضلات شکمی و عضلات خلفی ران
- ۶- کوتاهی عضلات ناحیه خلفی کمر
- ۷- لوردوز جبرانی ناشی از کایفوز پشتی (قوز بیش از حد پشتی)
- ۸- چاقی: به ویژه بزرگ شدن بیش از حد شکم و ضعف عضلات این ناحیه باعث کشیدگی بیش از حد ستون فقرات به سمت جلو و افزایش گودی کمر می شود.

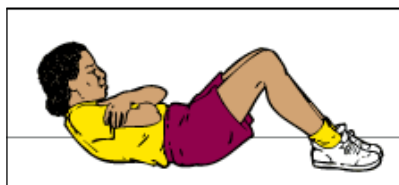
عوارض

- ۱- ایجاد زمینه درد
- ۲- کاهش میزان تحمل پذیری
- ۳- فشار به ریشه های عصبی
- ۴- برآمدگی شکمی
- ۵- کوتاهی قد

حرکات اصلاحی

الف: اگر علت گودی کمر ضعف عضلات شکم باشد:

- ۱- شخص به پشت خوابیده و از وی درخواست می شود سر و گردن و سینه خود را بالا بیاورد یا حتی خواسته می شود به کمک عضلات شکم نفس عمیق کشیده و نفس خود را حبس کند.
- ۲- در همان وضعیت از شخص می خواهیم دستهای خود را خم کرده و روی سینه خود گذاشته و بالا بیاورد.



- ۳- از شخص می خواهیم دستهای خود را پشت گردن خود گذاشته و این حرکت را انجام دهد در صورتیکه شخص نتواند هیچ کدام از این حرکات را انجام دهد در ابتدا درمانگر به وی کمک می کند.

- ۴- شخص به پشت خوابیده یک پای خود را خم کرده روی زمین می گذارد با این کار پشت وی صاف می شود پای دیگر را در این حالت بالامی آورد.

ب: اگر علت گودی کمر ضعف عضلات پشت ران باشد:

- ۱- شخص به شکم خوابیده و یک پای خود را به صورت مستقیم از ران بالا می آورد.
- ۲- عمل فوق را با پای دیگر انجام می دهد.
- ۳- می تواند هر دو پا را با هم به وضعیت قبل ببرد.
- ۴- زانوی خود را خم کرده به بالا بیاورد (یعنی در وضعیت دمر و چهار دست و پا مورد قبل را انجام دهد).