

گودی کمر چیست؟

گودی کمر یا لوردوز به معنی افزایش تقعر ستون مهره کمری است. ستون مهره‌ها از روی هم قرار گرفتن ۷ مهره گردنی و در پایین آن‌ها ۱۲ مهره سینه‌هایی و در پایین آن‌ها ۵ مهره کمری و سپس مهره خاجی و دنبالچه‌ای تشکیل شده است.

اگر از روبرو به ستون مهره‌ها نگاه کنیم، مهره‌ها در یک خط صاف و عمود قرار گرفته‌اند ولی اگر از کنار به ستون فقرات نگاه کنیم متوجه می‌شویم که مهره‌های گردنی و سینه‌ای و کمری، در امتداد یه انحنا ی خاص ی قرار دارند.

مهره‌های سینه‌ای طوری قوس دارند که تحدب یا گوژی آن‌ها به سمت عقب است و مهره‌های گردنی و کمری طوری قرار می‌گیرند که تحدب آن‌ها به سمت جلو است. این قوس رو به جلوی مهره‌های گردنی و کمری را لوردوز (Lordosis) می‌گویند. بعضا به لوردوز کمر، گودی کمر هم گفته می‌شود.

وجود این لوردوز یا گودی کمر تا حدی طبیعی است ولی در بعضی از افراد این گودی زیاد می‌شود و موجب بروز مشکلاتی مانند کمر درد و احساس خستگی در کمر می‌شود. با افزایش لوردوز شکم بیمار به جلو آمده و باسن وی به عقب می‌رود و کلا قامت آراسته فرد از بین رفته و فرد حالت بی‌حال و خمودگی به خود می‌گیرد.

علل و دلایل بروز گودی کمر چیست؟

از دلیل‌هایی که ممکن است باعث ایجاد مشکل گودی کمر شوند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **آکندروپلازی:** این بیماری ارثی است و با مشکلاتی در رشد و کامل شدن استخوان‌ها و نسوج‌های غضروفی همراه است و ممکن است باعث ایجاد گودی کمر در افراد شود.
- **قوز کمر:** در صورت وجود قوز کمر حالت ستون فقرات کمر به صورت جبرانی دچار گودی کمر می‌شود.

- **اضافه وزن:** اضافه وزن مخصوصا بزرگی بیش از حد شکم و ضعف عضلات شکم باعث می‌شود ستون فقرات بیش از اندازه به سمت جلو رفته و گودی کمر به وجود بیاید.
- **پوکی استخوان:** بیماری پوکی استخوان با تغییر ارتفاع و شکل طبیعی مهره‌ها موجب تغییر انحناهای طبیعی در ستون فقرات و گودی کمر می‌شود.
- **دررفتگی تدریجی مهره‌ها:** دررفتگی تدریجی مهره‌ها معمولا در کمر دیده می‌شود و با لغزی و جابه‌جایی مهره‌ها همراه است. این بیماران معمولا از کمردرد و حس جداشدگی کمر و گودی کمر شکایت دارند.
- **ضعف عضلات شکم:** یکی دیگر از علل‌های گودی کمر ضعف عضلات شکمی است.

از عوارض گودی کمر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کشش رباط طولی قدامی (ستون مهره‌ها)
- تنگ شدن فضای خلفی دیسک
- تنگ شدن سوراخ‌های بین حفره‌ای ستون فقرات
- عدم تعادل عضلانی
- بروز فتق دیسک کمر
- خستگی زودرس
- کاهش راندمان بدنی

علائم و نشانه‌های گودی کمر چیست؟

علائم در هر بیمار می‌تواند متفاوت باشد. بارزترین علائم گودی کمر برجستگی باسن می‌باشد. در صورت همراه بودن گودی کمر با نقص‌های دیگری چون دیستروفی عضلانی، دیسپلازی پیشرونده مفصل ران (هیپ) یا اختلال‌های عصبی - عضلانی علائم متفاوتی بروز می‌یابد.

گودی و قوز کمر گاهی باعث درد می‌شود که در برخی از مواقع در توانایی حرکت، تاثیر نامطلوب دارد. معمولا گودی کمر باعث می‌شود که باسن برجسته‌تر به نظر برسد. اگر بر روی یک سطح سفت دراز بکشید فاصله گودی کمر تا آن سطح نمایان می‌شود. جهت تشخیص گودی کمر پشت به دیوار، کاملا صاف بایستید و کف دست خود را در ناحیه گودی کمر قرار دهید. اگر دستان به راحتی میان دیوار و کمرتان قرار گرفت و فاصله‌ای میان آن‌ها

وجود دارد دچار عارضه گودی کمر می‌باشید. هر چقدر این فاصله بیشتر باشد شدت گودی کمر نیز بیشتر است.

معمولا افرادی که دارای شکم افتاده و برآمده هستند دچار گودی کمر نیز می‌باشند. دو گروه از عضلات برای حفظ حالت طبیعی گودی کمر ضروری هستند: **عضلات شکم و عضلات راست کننده لگن**. اگر این عضلات قوی باشند گودی کمر وضعیت طبیعی خود را حفظ می‌کند.

راه‌های پیشگیری از گودی کمر چیست؟

- برای پیشگیری از درد گودی کمر موارد زیر را رعایت کنید:
- هنگام مطالعه، نوشتن، غذا خوردن و هر کار دیگر **اصول صحیح نشستن** را رعایت کنید.
- به سمت جلو خم نشوید و ستون مهره‌ها را در زاویه کمتر از ۹۰ درجه قرار ندهید. حتی زاویه ۹۰ درجه و کاملاً صاف نشستن هم صحیح نیست باید در زاویه ۱۱۰ تا ۱۲۰ درجه بنشینید. چون اگر سرتان را به جلو خم کنید دچار گرفتگی عضلانی می‌شوید و بعد از مدتی سردردهای طولانی به سراغتان می‌آید و تمرکز کافی نخواهید داشت.
- موقع نشستن پاها را به زیر صندلی نبرید. این کار باعث افزایش گودی کمر می‌شود و به زانو‌ها فشار می‌آورد.
- توصیه مهم دیگر اینکه بهتر است از توالی فرنگی استفاده شود و این نکته در خصوص کسانی که مشکل کمر و زانو دارند جزو ضروریات اصلی تلقی می‌شود.

حرکات اصلاحی گودی کمر

برطرف کردن علت اصلی بوجود آورنده گودی کمر می‌تواند در درمان سریع و قطعی گودی کمر موثر باشد. با این حال علت گودی کمر هر چه باشد تقویت عضلات کمر و شکم و عضلات باسن می‌تواند شدت درد گودی کمر را کاهش دهد. در نظر داشته باشید که شایع‌ترین علت افزایش گودی کمر ضعیف شدن عضلات شکم و ستون مهره‌ها و کاهش قدرت انعطاف پذیری عضلات و تاندون‌های اطراف لگن است. این ضعف عضلانی و کاهش انعطاف پذیری در افرادی که شغل نشسته داشته و فعالیت بدنی منظمی ندارند بیشتر ایجاد می‌شود. با افزایش سن هم مشکلات ذکر شده شدیدتر می‌گردند. پس مهم‌ترین اقدام در

درمان گودی کمر افزایش قدرت عضلات شکم و کمر و افزایش انعطاف پذیری بافت نرم اطراف لگن است. در ادامه به ذکر چند حرکت اصلاحی در جهت تقویت عضلات شکم و کمر که منجر به بهبود گودی کمر می‌شوند خواهیم پرداخت:

• کشیدن ماهیچه‌های جمع کننده لگن

بر اساس یافته‌های بیومکانیکی که با عنوان محدود کننده‌های دوجانبه شناخته می‌شوند، مواقعی که عوامل خم کننده لگن سفت و محکم هستند، ماهیچه‌های گلوئئال که در طرف مقابل قرار دارند، ضعیف می‌شوند که همین بر روی قرارگیری درست لگن در جای خودش تاثیر منفی می‌گذارد. برای کشش خم کننده‌های لگن دوره وجود دارد. اولین راه از بین بردن گودی کمر استفاده از غلتک است. مزایای این نوع تمرین، کشش و ماساژ همزمان است. برای انجام دادن این ورزش دمر دراز بکشید و ماهیچه ران و پهلویی لگن را بر روی مرکز غلتک قرار دهید و اجازه دهید وزن بدن بر روی غلتک قرار بگیرد و به آهستگی (خیلی آرام) سر بخورد. این وضعیت را برای ۳۰ ثانیه حفظ کنید.



• کج کردن لگن

کج کردن لگن یکی از حرکات بسیار خوب و ساده برای کمردرد می‌باشد. بر روی زمین به صورت طاق باز دراز کشیده، زانوها را خم کنید و دست‌ها را باز کنید. با پایین بردن شکم و کمی بالا دادن لگن سعی کنید قسمت گودی کمر با زمین تماس پیدا کند.

این حرکت را برای رفع گودی کمر ۲۰ بار تکرار کنید و هر بار به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید. در ادامه می‌توانید لگن را بالاتر بیاورید و حرکت را تبدیل به پل کنید ولی اگر اینکار باعث فشار بر روی شما می‌شود از انجام آن خودداری کنید تا آمادگی لازم را بدست آورید.



• حالت پل با استفاده از توپ

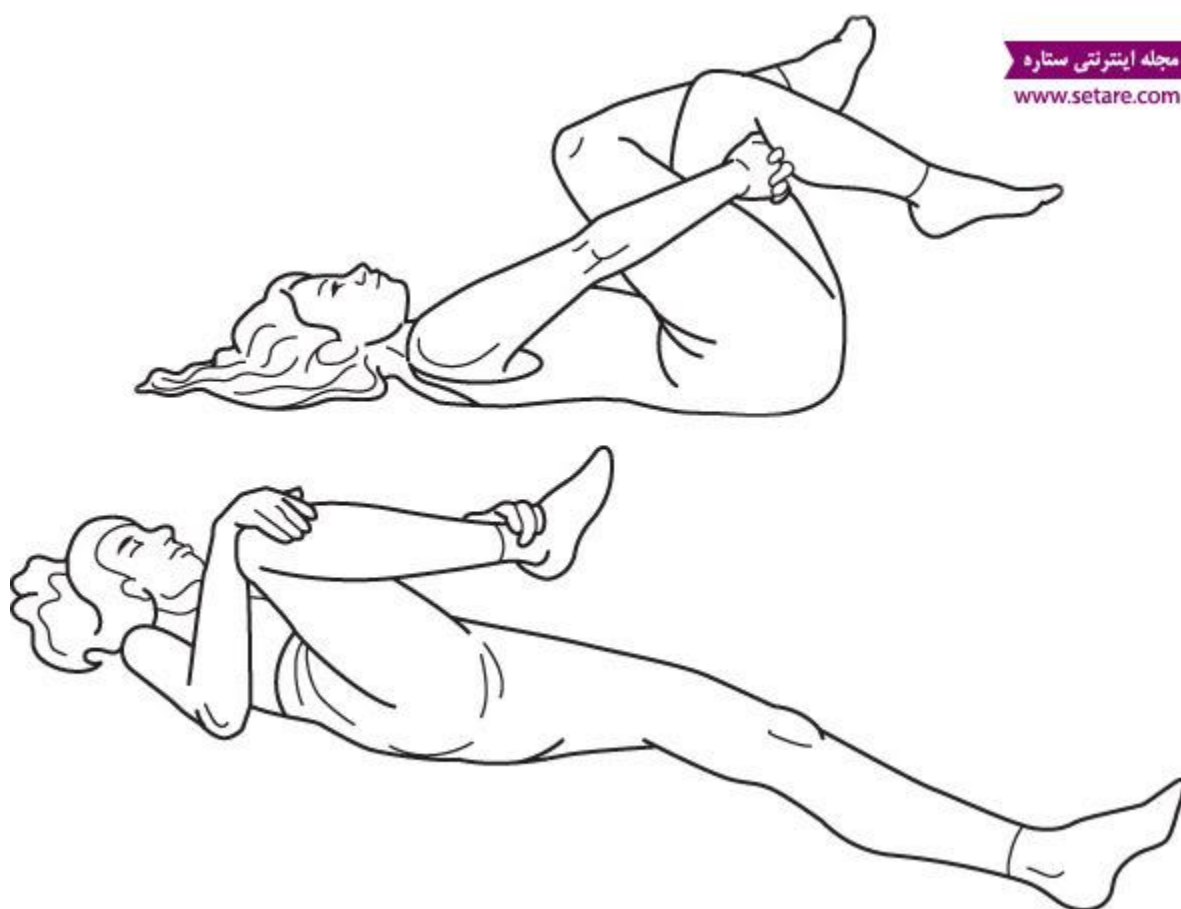
این حرکت باعث تقویت عضلات گلوئئال می‌شود و توپ به عنوان یک شیء متحرک مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این حرکت ماهیچه‌های پشتی، باسن و عمقی شکمی درگیر می‌شوند. به پشت دراز بکشید و شانه‌های خود را بر روی توپ قرار دهید و حالتی شبیه حالت قبلی (کج کردن لگن) انجام دهید. سپس باسن را به عقب و بالا ببرید تا حرکت تبدیل به حالت پل شود.



همانطور که توپ زیر شما حرکت می‌کند تک تک مهره‌های کمر را احساس می‌کنید. به حالت اول بازگردید و با لمس کردن زمین اجازه دهید ابتدا گودی کمر به زمین برسد و سپس لگن را بر روی زمین قرار دهید. این حرکت را برای ۱۲ بار در روز و هر بار ۳۰ ثانیه انجام دهید.

• جمع کردن زانو در سینه

برای درمان و رفع گودی کمر به پشت دراز کشیده و زانوها را خم کنید. سپس کف هر دو پا را از زمین جدا کرده و زانوها را با دست درون سینه جمع کنید و برای ۳۰ ثانیه به کشش ادامه دهید. در ادامه یکی از زانوها را رها کنید و پاشنه پا را بر روی زمین سر دهید تا پا کاملاً صاف شود؛ ولی زانوی دیگر کماکان تحت کشش قرار داشته باشد.



• تقویت عضلات پشت ران

شخص در حالی که نشسته است سعی می‌کند به آرامی دست‌هایش را به مچ پا برساند. هدف از انجام این نرمش ایجاد کشش و انعطاف‌پذیری در عضلات پشت ران (همسترینگ) می‌باشد.



• حالت دو میدانی

شخص در حالتی که در شروع دو میدانی قرار دارد سعی می‌کند با متمایل شدن به طرف جلو بر روی پای عقب خود فشار وارد کند. در مرحله بعد و عوض کردن پا همین ورزش را برای پای دیگر انجام می‌دهد هدف از انجام این ورزش کاهش و رفع انحنای گودی کمر است.

• نشستن به کمک دیوار

شخص در حالی که در کنار دیوار ایستاده سعی می‌کند که بنشیند. ممکن است این ورزش با استفاده از یک صندلی انجام شود به این صورت که فرد در کنار صندلی قرار می‌گیرد و به جای نشستن بر روی زمین روی صندلی بنشیند. هدف از انجام این نرمش تقویت عضلات چهار سر ران است در این نرمش عضلات سرینی نیز تقویت می‌شوند.