

# لتخفيف آلام الظهر وتحسين وضعية الجسم إليك هذه التمارين



الاثنين 30 أغسطس 2021 04:26 م

تعدّ آلام الظهر من أبرز المشاكل الصحية في حياتنا المعاصرة وأكثرها انتشارا، ولها كثير من الأسباب التي يتعلّق أغلبها بنمط الحياة غير الصحي، ومن أجل تخفيف تلك الآلام قد لا تحتاج دائما إلى زيارة الطبيب

ففي تقرير نشرته مجلة "سانتي بلس" (sante plusmag) الفرنسية، تقول الكاتبة روز سانشيز: إن أسباب آلام الظهر متعددة، ومن أهمها الجلوس أمام الشاشات لأوقات طويلة وحالات الإجهاد التي تسبب ضغطا كبيرا على الرقبة وعضلات الظهر والعمود الفقري

ولتخفيف الآلام وتقوية عضلات الظهر، تستعرض الكاتبة 7 تمارين بسيطة يمكن القيام بها في المنزل، ولا تحتاج إلى أي معدات

وضعية الطفل

ضع ركبتيك أرضا ثم انحنِ إلى الأمام مع مدّ ذراعيك وشدّ كتفيك جيدا، يجب أن يكون الحوض في مستوى القدمين، خذ 5 أنفاس عميقة في هذه الوضعية

وضعية الإبرة والخيط

انحنِ على أطرافك الأربعة مع المباشرة بين ساقيك قليلا، ارفع ذراعك الأيسر نحو الأعلى أثناء استنشاق الهواء، ثم قم بالزفير مع خفض الكتف الأيسر وتمرير الذراع اليسرى بين الذراع اليمنى والركبة، بعد ذلك، استنشق الهواء أثناء رفع اليد اليمنى إلى الأعلى، ثم كرر التمرين بمعدل 3 مرات من كل جانب

يساعد هذا التمرين على التخلص من آلام الجزء العلوي من الظهر، ويعزز حركة العمود الفقري

وضعية القطة/البقرة

اجلس أرضا مع ثني الرجلين ووضع اليدين خلف الرقبة استنشق الهواء مع فتح المرفقين ورفع الصدر إلى أعلى، ثم قم بالزفير مع ثني المرفقين والانحناء إلى الأسفل كرر ذلك 5 مرات

سيسمح لك هذا التمرين بالتخلص من آلام الصدر وأعلى الظهر، وتمديد العضلات الوربية

تمرين الانحناء الجانبي

اجلس أرضا مع ثني الرجلين، واستنشق الهواء مع مد الذراع الأيسر نحو الأعلى، ثم قم بالزفير مع الانحناء إلى الجانب الأيمن ووضع اليد اليمنى على الأرض، خذ 5 أنفاس في هذه الوضعية، ثم كرر على الجانب الآخر سيسمح لك هذا التمرين بتقوية العضلات بين الضلوع والحوض

وضعية أبو الهول

تمدد أرضا على بطنك مع مد الرجلين إلى الخلف والالتكأ على المرفقين ورفع الرأس إلى أعلى خذ نفسا عميقا مع الضغط على الساعدين، ثم قم بالزفير مع شد عضلات البطن

تمرين تمديد الكتف

لأداء هذا التمرين، يمكن استخدام حزام أو وشاح أو منشفة، قف باستقامة مع مباشرة القدمين بعرض الكتفين، ثم شدّ الحزام بكلتا يديك خلف ظهرك، قم بتدوير الذراع، ثم أبعد الحزام عبر تقويس الجزء العلوي من الظهر خذ 5 أنفاس عميقة في هذه الوضعية ثم استرخِ يساعد هذا التمرين على تمديد الكتفين والصدر

## وضعية الدمية

قف وباعد بين قدميك قليلا، ثم اثن ركبتيك مع الانحناء نحو الأسفل، وضع صدرك على فخذيك، اضغط على مرفقيك مع أخذ 5 أنفاس عميقة[] سيسمح لك هذا التمرين بإرخاء عضلات الظهر والتخلص من آلام الرقبة[]