

## برنامج رياضي خاص بأوجاع الظهر



تعتبر رياضة السباحة من أكثر الرياضات ملائمة للذين يعانون من أوجاع الظهر والتشنجات العضلية والأوجاع المفصليّة كونها:

تطال كافة العضلات بفضل الحركات الجسدية التي يحدثها المريض أثناء تواجده في الماء.

إنّ المياه المالحة تخفف من ثقل الجسم الذي يعوم على سطح الماء فيساهم إلى حد كبير في تخفيف الضغط عن الفقرات.

أما رياضة المشي فهي لا تقل أهمية عن السباحة، كونها تساهم مساهمة مباشرة في تخفيف الثقل المسبب لإنضغاط الفقرات القطنية أسفل الظهر.

إذاً فالأداء الحركي والنشاط الرياضي يعتبر من أهم ما يتوجب على المصابين بأوجاع الظهر تنفيذه في مسيرة الحياة اليومية، باعتبار أنّ العضلات ما هي إلا أنسجة مطاوعة ولينة تحتاج لصيانة إن صح التعبير إذ أن جمود هذه العضلات التي تحتاج من حين إلى آخر إلى سحب وتمطلي وانجذاب تصاب بالتشنج والتقلص مما يحمل المزيد من السلبيات على العظام التي تصاب بالترقق والتقوس في الجزء السفلي من الفقرات القطنية الواقعة أسفل العمود الفقري الذي يفقد قوته أمام انحلال العضلات وضمورها.

وبناءً على كلّ ما ورد من مشاكل وحلول، لكي تصبح أكثر تجاوباً مع عوامل التخلص من أوجاع الظهر، وضع الاختصاصيون الطبيون والمعالجون الفيزيائيون برنامجاً رياضياً مبسطاً يقوم على عدة نماذج مختلفة، ومنها:

• نموذج يقوي عضلات البطن:

- إسناد العمود الفقري الذي يحتاج إلى مساعد يكفل عملية استقامته وذلك بواسطة عضلات قوية.

- إبعاد مسائل الإمالة والسقوط والتهاي عن العمود الفقري.

- تأمين استقرار التوازن بين العمود الفقري والنتوء الشحمي الأمامي (الكرش).

خطوات التمرين الأول:

- الاستلقاء على الظهر مع إحداث انجذاب لعضلات البطن إلى الداخل لمدة 5 ثوان.

- إعادة العضلات إلى وضعها الطبيعي أي بالنفخ إلى الخارج.

خطوات التمرين الثاني:

- الاستلقاء على الظهر.

- رفع الرأس قدر المستطاع بحيث تظهر القدمين الثابتتين للعين دون استخدام أي مساعدة كالتمسك بالأثاث مثلاً.

خطوات التمرين الثالث:

- الاستلقاء على الظهر بحيث تكون الركبتين منبسطين.

- مد الذراعين بموازية الجسم.

- رفع الرأس مع أعلى الجسم إلى أقصى حد ممكن، دون استخدام أي أداة مساعدة.

خطوات التمرين الرابع:

- الاستلقاء على الظهر.

- مد الذراعين بموازية الجسم مع ثني الركبتين.

- جلوس مصحوب برفع الجذع وأعلى الجسد بحيث يتساوى مستوى الركبتين مع الرأس معاً.

خطوات التمرين الخامس:

- الانطباع على البطن.

- تقويس الظهر بحيث يرفع الرأس والكتفين والساقين والفخذين معاً عن الأرض.

خطوات التمرين السادس:

- تمدد على الأرض بوضعية الاستلقاء على الظهر بحيث يتلامسان مباشرة.

- مد الذراعين بموازية جانبي الجسم.

- جذب الركبة اليمنى المرفوعة والمثنية باتجاه الصدر بمساعدة اليدين المشبوكتين عند الساق عدة مرات.

- العودة إلى وضعية الاستلقاء.

- تنفيذ التمرين عدة مرات مع ركبة الساق اليسرى.