

تمارين رياضية تمنع آلام الظهر



أيًا كانت المرحلة العمرية التي يمر بها الرجل، فإن آلام الظهر من أكثر الأعراض التي يعاني منها بشكل متكرر، وذلك نتيجة المجهود الكبير الذي يبذله على مدى اليوم ما بين الذهاب للعمل، أو الخروج المتكرر لشراء احتياجاته اليومية، أو حتى الركض من مكان لآخر لتنفيذ المهام التقليدية التي يسعى لإنهاءها أولاً بأول.

وتتعدد الأسباب التي تؤدي إلى آلام الظهر ما بين الجلوس في وضع خاطئ، أو الوقوف لفترة طويلة، أو الجلوس بثبات لفترة طويلة، أو نتيجة عملية جراحية، أو حتى بسبب إصابة قديمة. ويلجأ البعض لمحاولة إخفاء الشعور بالألم عبر بعض الأدوية المسكنة التي لا تعالج المشكلة الأولى لكنها فقط تعمل كمخدر للعظام والعضلات، لكن أفضل طريقة لعلاج هذه الآلام نهائياً هي ممارسة بعض التمارين الرياضية.. فما هذه التمارين؟

1- تمارين الجلوس:

اجلس على الأرض واثني ركبتيك، ثم نم على ظهرك، ارفع ظهرك لأعلى، وقم بالعد من 1 حتى 10، ثم عد في وضع النوم حتى 10، وانهض مجدداً... وهكذا.. كرر التمرين لمدة عشر مرات.

2- تمارين الميل الجانبي:

قف مستقيماً ، وافرد ذراعيك بنفس مستوى جذعك بمسافة 30 سنتيمترا عنه ، ثم ابدأ في تحريك كتفك الأيمن لأسفل ناحية اليمين بحيث يقترب مستوى كتفك من مستوى الجذع أيضاً ، وقم بالعد من 1 حتى 5 ، ثم قف مستقيماً مرة أخرى ، وتحرك ناحية جانبك الأيسر لمدة خمس ثوان أخرى.. وهكذا لمدة عشر مرات ايضاً .

3- تمارين فرد الظهر:

اجلس على كرسي " بلا مساند أو ظهر " واسند رأسك وظهرك على الحائط ، وارفع ذراعيك فوق مستوى رأسك وقم بالعد لمدة خمس ثوان ، بشرط أن يكون كتفك مسندين للحائط ويكون ظهرك مفرداً بشدة ، ثم انزل ذراعيك لمدة ثانيتين ، وكرر هذا الأمر لمدة عشر مرات .