# تمارين منزلية سهلة للتخفيف من آلام الظهر

يعاني غالبيّة الأشخاص من آلام الظهر الناتجة عن أسباب متعددة. علماً أنّ الوقوف على نحو مستقيم في معظم الأوقات يجنّبكِ آلام الظهر. وفي ما يلي بعض الحركات التي قد تخفف الاختلالات في العمود الفقري:

تحريك الحوض (اللعب بالحوض)

عند الوقوف لفترة طويلة، نميل إلى تقويس أسفل الظهر، ما يسبّب الألم في بعض الأحيان. لذا، حاولي اتّباع الآتي:

- في وضع الوقوف، إفردي الذراعين على طول الجسم، باعدي ما بين القدمين على اتّساع الحوض.

- والآن، اسحبي أو اشفطي البطن إلى الداخل، وشدّي الأرداف واجعلي منطقة العانة قليلًا إلى الأمام بالاتجاه الأعلى. حافظي على هذا الوضع بجعل منطقة الحوض إلى الخلف، مع المحافظة على منطقة البطن مشدودة ومضبوطة، والأكتاف بشكل مستقيم رأسي، وليس إلى الأمام أو إلى الخلف.

اسندي الظهر إلى الحائط

بعد ساعة أو ساعتين من تناول الطعام، عالجي الظهر بالقيام بالحركات التالية:

- من موضع الوقوف، الظهر مستند إلى الحائط والذراعين على طول الجسم، وباعدي ما بين الساقين على اتّساع الحوض.

- قومي بخطوة إلى الأمام، ثم ضعي القدم الثانية بجانب القدم الأولى.

- والآن قومي بتأدية حركة إرجاع الحوض إلى الخلف أي هزّ الحوض إلى الخلف، إلى أن تشعري أنّ الظهر يرتاح تماماً على الحائط.

- حافظي على الوضع، إلى أن تشعري بالراحة وأنتِ تتنفّسين ببطء وبعمق.

ادفعي المؤخّرة إلى الخلف

هذه الحركات التالية مثاليّة، لمعالجة ألم الظهر الذي يعانيه الأشخاص الذين يعملون جلوساً طوال اليوم، وينبغي تأديتها كلّ ساعتين:

- قفي أمام الطاولة والساقين متباعدين على اتّساع الحوض، خذي خطوة إلى الخلف، ثمّ ضعي القدم الثانية بجانبها.

- اثني الركبتين قليلاً، واحني الصدر إلى الأمام لتتمكني من وضع راحة اليدين أمامك على الطاولة. الذراعان ممدودتان، وراحتا اليد على الطاولة، والرأس على امتداد العمود الفقري.

- ادفعي المؤخرة إلى الخلف، كما لو كنتِ تريدين الجلوس.

- حافظي على هذا الوضع، إلى أن تشعري بالراحة وأنتِ تتنفّسين ببطء وبعمق.

على اللوح

بتمديد العمود الفقري، سوف تعمل الحركات التالية على معالجة الظهر:

- في وضع الوقوف، واجهي الحائط ومدّي الذراعين إلى الأمام على مستوى الكتفين، والمسي الحائط براحة يديك.

- قومي بخطوة كبيرة إلى الوراء بالساق اليمنى، مع ثني الركبة اليسرى.

- الساق اليمنى مشدودة تماماً، والرأس مرفوع على امتداد العمود الفقري.

- حافظي على هذا الوضع، إلى أن تشعري بالراحة تماماً، وأنتِ تتنفسين ببطء وبعمق.

- كرري الحركة بتبديل القدمين، والقيام بالحركات من الجانب الآخر.