

بیمار گرامی خانم/ آقای

□درد شما پس از ضربه (برخورد با جسم سخت) یا تصادف ایجاد شده است.

□درد شما پس از حرکت یا فعالیت جسمی ناگهانی،نامناسب و شدید یا بلند کردن بارهای سنگین ایجاد شده است.

□درد کمر شما بدون وارد شدن ضربه یا آسیب و علت مشخصی ایجاد شده است.

با توجه به علایم فعلی و بررسی ها و معاینات انجام شده در اورژانس، علت های مهم و عوارض خطرناک درد کمر در حال حاضر رد شده اند و فعلا نیاز به بستری در بیمارستان یا انجام عمل جراحی نداشته و می توانید به منزل بازگردید .
کمردرد یکی ازشایع ترین شکایت های مراجعه کنندگان به اورژانس ها است و اغلب مردم حداقل یک بار آن را تجربه می کنند، علت های بسیار مختلفی برای آن وجود دارد اما صرف نظر از علت ایجاد درد در اغلب موارد این دردها بدون نیاز به جراحی یا مداخلات پیشرفته کاملا بهبود می یابند.

کمر درد معمولا در افراد و شرایط زیر بیشتر دیده می شود :

- افراد مسن
- خانم ها
- افراد دارای اضافه وزن
- استعمال سیگار
- فعالیت فیزیکی شدید و سنگین
- ایستادن طولانی مدت و مداوم
- باقی ماندن در یک وضعیت بدنی ثابت برای مدت طولانی (مثلا نشستن زیاد در مشاغل اداری یا هنگام کار با کامپیوتر)
- استرس، اضطراب و فشارهای روانی – عصبی
- حمل بارهای سنگین
- رانندگی طولانی مدت و مداوم
- پرش از ارتفاع زیاد
- پیاده روی طولانی مدت بدون آمادگی قبلی یا در زمین ناهموار یا با استفاده از کفش های نامناسب (کفش های تنگ یا رویه کوتاه یا کاملا تخت یا با پاشنه های بلند)
- ماه های پایان بارداری

- ابتلا به بیماری های مزمن دستگاه استخوانی – عضلانی مانند آرتروز

شایع ترین علت دردهای کمری گرفتگی و سفت شدن عضلات و هم چنین اختلالات مربوط به دیسک بین مهره های کمری است.

با توجه به بررسی های انجام شده در حال حاضر

تشخیص:

تشخیص علت دردهای کمری اغلب بر اساس شرح حال، سابقه‌ی وجود ضربه یا آسیب، علایم و معاینات بالینی صورت می‌گیرد و تنها در برخی موارد نیاز به انجام عکس برداری (مثلا در صورت وجود سابقه ی ضربه، تصادف شدید یا سقوط) یا سی تی اسکن خواهد بود.

- با توجه به علایم شما در حال حاضر نیاز به تصویربرداری از ناحیه ی کمر ندارید.

□از ستون مهره های شما عکس برداری انجام شده که در آن یافته ی غیرطبیعی مشاهده نمی شود.

□از ناحیه ی کمر شما سی تی اسکن انجام شده است که طبیعی است.

□با توجه به عکس برداری / سی تی اسکن انجام شده نیاز به اقدام اورژانسی ندارید و توصیه می شود در چند روز آینده به متخصص جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

۵. درد معمولا پس از ۳-۲ روز بهبود نسبی می یابد اما اغلب تا ۲ هفته ادامه پیدا می کند، هرچند در برخی موارد بهبودی کامل درد به ۶-۴ هفته زمان نیاز خواهد داشت.

۶. از استراحت مداوم دریستر بیش از ۱-۲روز پرهیز کنید و به فعالیت های روزمره ی خود بازگردید ، چون استراحت طولانی مدت باعث ضعف و خشکی عضلات و طولانی شدن دوره ی درد و ناتوانی می شود (البته از انجام حرکات و فعالیت های سریع، ناگهانی،طولانی مدت، پیوسته و شدید که باعث فشار مستقیم بر کمر یا تشدید درد می شوند اجتناب کنید).

۷. جهت کنترل درد از داروهای ضد درد مانند ترکیبات استامینوفن، بروفن، ژلوفن و ناپروکسن استفاده کنید، در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان را مصرف کنید.

۸. اگر هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده ی عضلانی (مانند متوکاربامول یا بکلوفن) تجویز شده است دارو را فقط طبق دستور تجویز و در زمان معین مصرف کنید، توجه کنید مصرف بیش از اندازه و خودسرانه ی این داروها باعث ضعف و بی حالی و هم چنین بروز ناراحتی های گوارشی و درد و سوزش معده خواهد شد.

۹. به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به استفاده از داروهای کورتونی (انواع قرص و آمپول) به طور خودسرانه نکنید، این داروها می توانند عوارض خطرناک و مهمی ایجاد کنند که اغلب درمان پذیر نیستند.

۱۰. در صورتی که برای درمان سایر بیماری ها داروی خاصی به طور مداوم مصرف می کنید (مثل انواع ترکیبات کورتون ها) به هیچ وجه شخصا اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید و جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کنید.

۱۱. در صورتی‌که‌به‌بیماری‌خاصی‌مانند‌دیابت،‌پوکی‌استخوان،‌آرتروز،‌انواع‌بیماری‌های‌عقونی،‌کلیوی‌و..... مبتلا هستید وضعیت بیماری و داروهای مصرفی خود را به پزشک اطلاع دهید.

۱۲. در روز اول پس از ترخیص جهت بهبود درد و رفع گرفتگی عضلات از کمپرس سرد یا کیسه ی یخ استفاده کنید (بویژه اگر گرفتگی عضلات و کمردرد شما بدنبال ضربه یا حرکات نامناسب بروز کرده است). کیسه ی یخ را به مدت ۱۵ بر روی عضلات پشت و کمر (در دوطرف ستون مهره ها) قرار دهید و این کار را هر ۴-۳ ساعت تکرار کنید، دقت کنید یخ در تماس مستقیم با پوست قرار نگیرد و باعث آسیب پوست نشود، در صورت بروز تغییر رنگ (کبودی) استفاده از یخ را متوقف کنید .

۱۳. در روزهای بعد از کمپرس گرم یا حوله ی گرم به روش بالا (هنگام تشدید درد یا روزانه ۴ نوبت) استفاده کنید، یا دوش آب گرم بگیرید. مراقب باشید این کار موجب سوختگی پوست شما نشود (در صورت بروز قرمزی شدید پوست، ادامه ی کار را متوقف کنید)

۱۴. ماساژ عضلات کمر و شانه ها به خصوص بعد از کمپرس سرد یا گرم و قبل و بعد از خوابیدن باعث بهبود درد و رفع گرفتگی عضلانی می شود .

۱۵.می‌توانید‌هنگام‌ماساژ‌از‌ترکیبات‌ضدرد،‌ضد‌التهاب‌یا‌شل‌کننده‌ی‌عضلانی‌موضعی‌شامل‌انواع‌ژل،‌کرم،‌پماد،‌روغن‌و‌لوسیون‌(مثل‌پیروکسیکام،‌دیکلوفناک‌یا‌انواع‌فرآورده‌های‌گیاهی‌مانند‌ترکیبات‌حاوی‌عصاره‌ی‌رزماری،‌نعناع،‌فلفل‌و.....) استفاده کنید .

۱۶. توجه کنید استفاده ی هم زمان از داروهای موضعی و خوراکی مشابه مانند دیکلوفناک توصیه نمی شود و در صورت استفاده از پمادهایی مانند دیکلوفناک و پیروکسیکام بهتر است تنها از استامینوفن به عنوان مسکن خوراکی استفاده کرده و از مصرف قرص های بروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک و ژلوفن یا شیاف دیکلوفناک خودداری کنید .

۱. برای‌خوابیدن‌از‌تشک‌های‌محکم‌وسخت‌که‌باحرکات‌بدن‌تغییرشکل‌نمی‌دهنداستفاده‌کنید،‌بسترهای‌نرم‌که‌به‌شکل‌بدن‌شما‌درمی‌آیند‌باعث‌تشدید‌دردهای‌گردن‌و‌کمر‌می‌شوند.

۲. از خوابیدن بر روی زمین یا مبل خوداری کنید .

۳. هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید .

۴. درصورتی که بر روی پهلو می خوابید دست پایینی خود را مقابل سینه ی خود در جلو قرار دهید و از خوابیدن بر روی دست خودداری کنید، در این حالت بهتر است پاهای خود را کمی خم کرده و یک بالش بین آنها قرار دهید، هنگام خوابیدن به پشت در صورتی که احساس درد می کنید می توانید یک بالش نازک یا حوله ی تا شده را در قسمت گود کمر خود یا زیر زانوها بین تشک و اندام خود قرار دهید .



۱۷. زیرسرشما‌باید‌به‌اندازه‌ای‌بالا‌باشد‌که‌سروگردنتان‌کاملا‌مستقیم‌در‌یک‌راستاودر‌امتداد‌پشت‌قرار‌بگیرد‌به‌طوری‌که‌ستون‌مهره‌ها‌مستقیم‌بوده‌و‌گردن‌به‌عقب‌یا‌جلو‌خم‌نشده‌باشد.

۱۸. بالش خود را به گونه ای قرار دهید که شیب ملایمی با تشک ایجاد شود و شانه های شما بر روی لبه ی بالش قرار بگیرد و از ایجاد حالت پلکانی (بالا قرار گرفتن سر و پایین بودن شانه ها بر روی تشک) جلوگیری کنید .

۱۹. هنگام خروج از تختخواب، ابتدا در حالت دراز کش به پشت به آرامی به لبه ی تخت نزدیک شوید، به پهلو بچرخید، به آرامی پاهای خود را با هم به سمت زمین آویزان کنید، هم زمان با تکیه بر روی دستی که به تشک نزدیک تر است از جای خود برخاسته و در حالی که کف پاها بر روی زمین قرار گرفته روی لبه ی تخت بنشینید و در نهایت با تکیه بر روی دو دست به آرامی برخیزید، دقت کنید هنگام برخاستن از حالت نشسته به ایستاده‌پشت خود را کاملا صاف نگاه داشته و اندام خود را به جلو خم نکنید. هنگام خوابیدن و ورود به تخت، همین مراحل را به طور برعکس انجام دهید .

۲۰. هنگام نشستن از صندلی های کاملا محکم و با پشتی صاف استفاده کنید،مبل های راحتی دارای تشک های نرم که به راحتی فرورفته و به شکل بدن شما درمی آیند باعث تشدید دردهای گردن و کمر می شوند، هنگام نشستن باید شانه ها، پشت و لگن شما در تماس کامل با پشتی صندلی باشد، می توانید یک بالش نازک یا حوله ی تا شده را در قسمت گود کمر خود بین صندلی و کمر قرار دهید، از روی هم انداختن پاها خودداری کنید و پاهای خود را در کنار هم قرار دهید .

۲۱. هنگام نشستن از صندلی هایی با ارتفاع مناسب استفاده کنید به طوری که زانوها و لگن شما در یک امتداد بوده و ران ها‌کاملا‌افقی‌و‌صاف‌قرار‌بگیرند،‌از‌نشستن‌بر‌روی‌صندلی‌های‌کوتاه‌(‌به‌شکلی‌که‌زانوها‌بالا‌آمده‌و‌بالا‌تر‌از‌سطح‌لگن‌قرار‌بگیرند‌)‌یا‌بلند‌(‌به‌طوری‌که‌پاها‌آویزان‌و‌ران‌ها‌با‌شیب‌رو‌به‌پایین‌باشند‌)‌خودداری‌کنید‌.

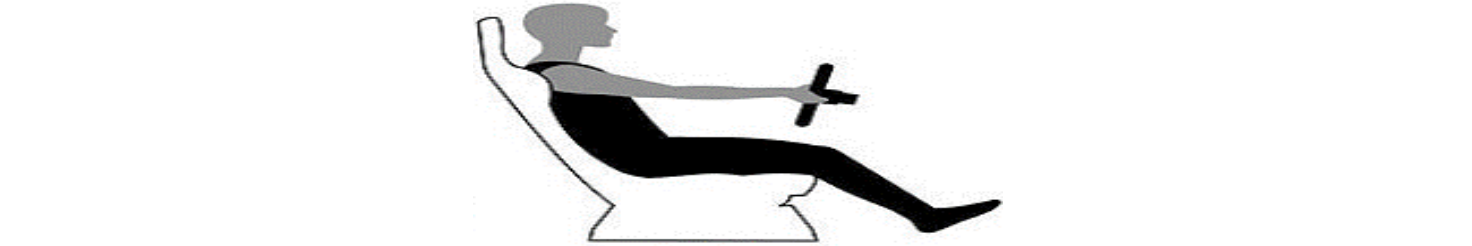


۲۲. هنگام تماشای تلویزیون، مطالعه یا استراحت از دراز کشیدن بر روی مبل خودداری کرده و از صندلی هایی با ویژگی های بالا استفاده کنید .

۲۳. از نشستن طولانی مدت دروضعیتی که پاهای‌خود‌را‌به‌جلو‌دراز‌کرده‌اید‌خودداری‌کنید‌(‌مانند‌نشستن‌در‌رختخواب‌یا‌روی‌زمین‌یا‌داخل‌وان‌حمام‌با‌پاهای‌دراز‌کرده‌یا‌بالا‌قرار‌دادن‌پاها‌با‌تکیه‌بر‌روی‌یک‌چهارپایه‌هنگام‌نشستن‌بر‌روی‌صندلی‌)‌چون‌این‌حالت‌با‌از‌بین‌بردن‌گودی‌و‌انحنای‌طبیعی‌کمر‌باعث‌تشدید‌درد‌شما‌می‌شود‌.

۲۴. پشتی صندلی اتومبیل را در حالت کاملا صاف قرار دهید و از خم کردن آن به عقب خودداری کنید، می توانید یک بالش نازک یا حوله ی تا شده را در قسمت گود کمر خود بین صندلی و کمر قرار دهید، صندلی را کاملا به جلو بکشید تا پاها در نزدیک ترین حالت به پدال ها قرار بگیرند و نیاز به کشیده شدن آن ها هنگام فشار بر پدال نباشد.

۲۵. از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید.



۲۶. هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن اندام خود را در وضعیت صحیح قرار دهید به طوری که پشت شما کاملا کشیده و صاف و بدون خمیدگی باشد، گردن در امتداد پشت قرار گرفته،شانه‌ها‌رو‌به‌عقب‌بدون‌افتادگی‌و‌سینه‌رو‌به‌باشند،‌سر‌به‌جلو‌خمیده‌نشود‌و‌گودی‌طبیعی‌کمر‌نیز‌حفظ‌شود‌.

۲۷. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته (مثلا هنگام کار با کامپیوتر یا مطالعه) خودداری کنید و هر -۲۰ ۳۰ دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده، حرکات کششی انجام دهید یا چند قدم راه بروید، در صورت امکان می توانید به آرامی بر روی شکم دراز بکشید و یک بالش در زیر شکم خود قرار داده و عضلات خود را شل کنید و یا به پشت دراز کشیده، زانوها و لگن خود را خم کنید (۹۰ درجه) و پاهای خود را روی یک صندلی قرار دهید به طوری که ساق پاهای شما کاملا روی صندلی قرار بگیرد.



۲۸. از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن سر، شانه ها و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر به سمت بالا دارد (مثل آویزان کردن پرده ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن اجسام از قفسه های بلند) خودداری کرده و از نردبان هایی با ارتفاع مناسب به شکلی که نیاز به بالا بردن گردن و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر نباشد استفاده کنید .

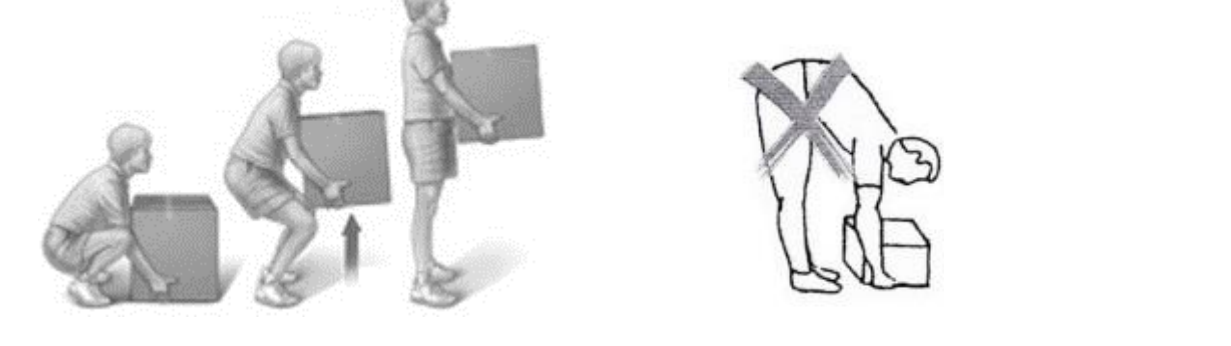
۲۹. از انجام کارهایی که نیاز به ایستادن طولانی مدت دارد خودداری کنید و در صورتی که انجام این کار ضروری ست، یک چهارپایه ی کوتاه زیر یکی از پاهای خود (ترجیحا در همان سمتی که درد دارید) گذاشته، پای خود را خم کرده و روی آن قرار دهید .

۳۰. از پله ها تا حد امکان بالا و پایین نروید و در صورت لزوم این کار را با آهستگی و با تکیه بر زرده یا دیوار انجام دهید و پس از طی هر ۳–۲ پله مدت کوتاهی ایستاده و استراحت کنید، به هیچ وجه هنگام استفاده از راه پله از کفش های تنگ، رویه کوتاه یا پاشنه بلند استفاده نکنید.

۳۱. هنگام شستن دست و صورت، در صورتی که ارتفاع دستشویی کوتاه است، فقط زانوهای خود را خم کرده و از خم کردن کمر خودداری کنید، به هیچ وجه سر و موهای خود را در داخل سینک دستشویی یا آشپزخانه نشویید و حتما از دوش یا شیرهای دیواری استفاده کنید که نیاز به خم کردن کمر هنگام شستشو نباشد .

۳۲. به هیچ وجه کودکان را به یک باره و با خم کردن کمر از زمین بلند نکنید. توصیه می شود به طور کلی از بلند کردن یا حمل کردن کودکان خوداری کنید اما در صورت لزوم به این کار ابتدا با خم کردن کامل زانوها بنشینید، کودک را در اغوش بگیرید و به آرامی برخیزید .

۳۳. از بلند کردن بارها و اجسام سنگین تا حد امکان خودداری کنید، در صورت لزوم به این کار به هیچ وجه هنگام بلند کردن بار از روی زمین کمر خود را خم نکنید و تنها زانوهای خود را خم نمایید. برای تغییر جهت، کمر خود را در شرایطی که پاها ثابت به همان شکل اولیه قرار گرفته اند نچرخانید و حتما با حرکت دادن پاها جهت خود را عوض کنید، هنگام حمل بار دستان خود را از آرنج خم کرده و جسم مذکور را تا حد امکان به بدن خود نزدیک کنید .



۳۴. از حمل کیف یا کوله پشتی های سنگین خودداری کنید .

۳۵. از انجام ورزش های سنگین که نیاز به پرش یا دویدن یا حمل وزنه های سنگین دارند (مانند فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس، وزنه برداری و ورزش های رزمی) خودداری کنید.

۳۶. برای حفظ آمادگی بدنی خود می توانید پس از ۱–۲روز اول به پیاده روی آرام در زمین هموار بدون شیب یا شنا (به خصوص راه رفتن در آب) بپردازید، در روزهای ابتدایی ۲۰–۱۵ دقیقه به این ورزش ها پرداخته و به مرور میزان آن را تا حدی افزایش دهید که باعث تشدید درد نشود .

۳۷. هنگام پوشیدن شلوار یا جوراب روی لبه ی تخت یا صندلی بنشینید و در حالت ایستاده اقدام به تعویض آن ها نکنید چون تلاش برای حفظ تعادل هنگام بلند کردن یک پا برای پوشیدن یا درآوردن لباس باعث فشار به عضلات و تشدید درد کمر شما خواهد شد .

۳۸. هنگام نظافت منزل از خم شدن یا دو زانو روی زمین نشستن (مثلا برای جارو زدن یا تمیز کردن زمین) خودداری کنید، می‌توانید از جارو و ابزار یا دسته‌های بلند که نیاز به خم

شدن ندارند استفاده کنید.



۳۹. درصورت‌امکان‌تنهااز‌توالت‌فرنگی‌استفاده‌کنید(می‌توانید یک توالت فرنگی متحرک به شکل صندلی که در داروخانه ها موجود است جهت استفاده در مکان های مختلف تهیه کنید).

۴۰. این بیماری محدودیت غذایی خاصی برای شما ایجاد نمی کند، توصیه می شود برنامه ی غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که باعث بروز یبوست نشود .

۴۱. از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید .

۴۲. از عوامل ایجاد اضطراب، استرس و فشارهای عصبی تا حد امکان دوری کنید .

۴۳. تا حد امکان از استعمال سیگار خودداری کنید .

۴۴. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما کمربند طبی تجویز شده است آن را به طور دائم بسته نگاه دارید (تنها جهت استحمام و خوابیدن می توانید در صورت موافقت پزشک آن را باز کنید) و تا زمانی که پزشک توصیه کرده است استفاده از آن را ادامه دهید .

۴۵. در صورت عدم تجویز کمربند طبی، به طور خودسرانه اقدام به استفاده از آن ننمایید و سعی کنید فعالیت های معمول خود را بدون ایجاد بی حرکتی کامل (که باعث ضعیف شدن عضلات، خشکی و سفتی عضلات و طولانی شدن دوره ی درد می گردد) ادامه دهید، دقت کنید که از حرکات و فعالیت های سریع، ناگهانی،طولانی‌مدت،پیوسته و شدید اجتناب کنید .

۴۶. پس از بهبود کامل درد و بازگشت کامل به کار و فعالیت های معمول خود، در صورتی که اضافه وزن دارید جهت کاهش وزن به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه کنید .

۴۷. در صورتی که پس از ۶ هفته هم چنان درد شما ادامه دارد مبتلا به کمردرد مزمن هستید و توصیه می شود جهت بررسی و درمان به متخصص جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید .

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- تشدید درد یا عدم پاسخ به مصرف مسکن
- عدم هرگونه بهبودی در علایم پس از ۳ روز مراقبت و مصرف داروها
- انتشار درد شدید تیر کشنده به زیر زانوها (ساق و مچ پاها)
- درد شدیدی که شب ها منجر به بیدار شدن شما از خواب شود
- درد شدیدی که مانع از انجام هرگونه فعالیت و حرکت شما شود



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت درمان

دستور العمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

درد کمر

راهنمای بیماران



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی‌مانی ایران



بیمارستان ابن سینا

مرکز تماس: ۴۷۹۰۰۰

- ❖ بروز تب بالای ۳۸ درجه
- ❖ سردرد شدید که با استراحت و مصرف مسکن بهبود نیابد
- ❖ دردناکی یا سفتی حرکات گردن
- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ اختلال حس یا ضعف یا بی حسی پاها
- ❖ هرگونه اختلال حرکتی در پاها (مثلا عدم توانایی راه رفتن یا بلند کردن پاها یا حرکت دادن انگشتان) یا فلج هر یک از پاها
- ❖ عدم تعادل هنگام راه رفتن
- ❖ اختلال حس یا بی حسی ناحیه ی تناسلی
- ❖ بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- ❖ گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری
- ❖ عرق کردن شبانه
- ❖ بی اشتهایی یا کاهش وزن

در صورتی که درگیری عصبی وجود ندارد می توانید جهت بهبود دردوخشکی کمرو تقویت عضلات، تمرین های زیر را روزانه ۳–۲ نوبت (به خصوص قبل و بعد از خوابیدن) انجام دهید :

👉 بر روی زمین به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید، دست خود را زیر کمر در گودی کمر قرار دهید، عضلات پشت و یاسن خود را کاملا سفت کرده و رو به پایین فشار دهید (به طوری که روی دست خود احساس فشار کنید ،) ۱۰ ثانیه صبر کنید و سپس عضلات را شل و رها کنید، این حرکت را ۵–۳ نوبت تکرار کنید.

👉 در حالتی که به پشت دراز کشیده اید شانه های خود را به زمین بچسبانید، پاها را در کنار هم به شکلی قرار دهید که زانوها خم شده و کف پاها روی زمین باشد، سپس هر دو پا را به یک سمت خم کنید و ۱۰ ثانیه صبر کنید، پاها را به حالت اولیه در خط وسط برگردانید و در جهت مقابل خم کنید. این حرکت را ۵–۳ نوبت تکرار کنید

👉 در حالتی که به پشت دراز کشیده اید شانه های خود را به زمین بچسبانید، پاها را در کنار هم به شکلی قرار دهید که زانوها خم شده و کف پاها روی زمین باشد،یکی از پاهای خود را در حالی که زانو را با دو دست گرفته اید به سمت شکم خم کنید (سعی کنید زانوی خود را به بالای شکم یا سینه نزدیک نمایید ،) ۱۰ ثانیه صبر کنید و سپس همین حرکت را با پای مقابل انجام دهید، این حرکت را ۵–۳ نوبت تکرار کنید.

👉 بر روی شکم دراز بکشید، کف دستان خود را بر روی زمین قرار دهید و سعی کنید با فشار و تکیه بر روی دستان، سینه و شکم خود را از روی زمین بلند کنید،دقت کنید که لگن خود را از روی زمین بلند نکرده و پاها و کمر را خم نکنید، ۱۰ ثانیه صبر کرده سپس دوباره بر روی شکم دراز بکشید و عضلات را شل کنید، این حرکت را ۵–۳ نوبت تکرار کنید .

👉 بر روی یک صندلی بنشینید، به پشتی صندلی تکیه دهید، دستان را در دو طرف کمر خود قرار دهید، به آرامی رو به جلو خم شوید تا شکم و سینه ی شما به پاها نزدیک شود (تا جایی که در کمر و پشت پاهای خود احساس درد نکنید ،) ۱۰ ثانیه صبر کرده و بلند شوید، این حرکت را ۵–۳ نوبت تکرار کنید .

👉 دقت کنید کلیه ی این تمرین ها باید به آرامی و بدون ایجاد حرکت شدید یا ناگهانی کمر انجام شوند و در صورتی که باعث تشدید درد کمر یا ایجاد درد سوزشی یا حالتی شبیه به برق گرفتگی در مسیر کمر به سمت پاها شوند از ادامه ی تمرین ها خودداری کنید