

## یوگا و آرتروز

### ارسال کننده : غزال غزنوی

آرتروز (Arthritis) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مفصلی است این بیماری در مفاصل اصلی حرکتی مانند زانوها، مفصل ران پاها، شانه‌ها، آرنجها، انگشتان دستها، پاها و در ستون مهره‌ها ایجاد می‌شود و باعث التهاب، ورم و درد در مفاصل شده، محدودیت در دامنه حرکتی مفصل را ایجاد می‌کند. داشتن دانش و آگاهی در این زمینه برای همه ورزشکاران و مربیان لازم است. در شماره اول در مورد حرکات نرمشی برای آرتروز گردن، کتف، شانه‌ها، آرنجها، مچ دستها و پاها آموزشهایی ارائه گردید. در این شماره حرکات نرمشی یوگا برای آرتروز پشت، کمر و زانو ارائه می‌گردد. از خوانندگان عزیز تقاضا می‌شود در اعمال روشها هرگز با فشار و زور و تحت شرایط خستگی مفرط تمرینات را انجام ندهند. در ضمن توصیه می‌گردد در مورد اعمال این روشها با پزشک متخصص مشورت داشته باشند.

#### نرمش برای پشت و کمر

- 1- روی زمین به پشت دراز بکشید. کف پاها را عمود بر زمین نگاه داشته، پای راست را از زانو خم نموده روی سینه قرار دهید. سپس با هر دو دست ساق پاها را بگیرید، پاشنه‌های هر دو پا را بطرف خارج کشیده چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به حالت اولیه برگشته این عمل را عیناً با پای چپ انجام دهید.
- 2- روی زمین به پشت دراز بکشید هر دو پا را از زانو خم نموده روی سینه قرار دهید و با هر دو دست ساق پاها را بگیرید. زانوها را تا حدالامکان به سینه نزدیک کرده، پاشنه‌های پا را به طرف خارج کشش دهید.
- 3- به پشت دراز بکشید. دستها را زیر سر قلاب نمایید. پاها را از زانو خم نموده عضلات شکم را منقبض کنید. دقت نمایید که عضلات کمر با زمین تماس پیدا کنند.
- 4- روی شکم دراز بکشید. کف دستها را جلوتر از سر روی زمین قرار داده، پاها را به اندازه عرض شانه از هم دور کنید. همراه با عمل دم و کمی فشار به کف دستها و نیز انقباض عضلات لگن و پاها، بالاتنه را تا ناف از روی زمین بلند نمایید. دقت نمایید که دستان صاف و کشیده شود. همراه با تنفس عادی ده ثانیه در حرکت مکث کرده با بازدم به حالت اولیه برگردید.
- 5- روی شکم دراز بکشید. ساق دست راست را زیر پيشاني قرار دهید. پای راست را از پشت خم نموده پاشنه پا را به باسن نزدیک کنید، با دست راست مچ پای راست را گرفته چند ثانیه در حرکت باقی مانده به حالت اولیه برگردید و این عمل را عیناً با پای چپ انجام دهید.
- 6- روی زمین به پشت دراز بکشید. هر دو پا را از زانو خم کرده بطرف داخل روی سینه قرار دهید. با دستها هر دو ساق پا را بگیرید. سپس مانند نوسانات الاکلنگ بدن را به سمت جلو و عقب حرکت دهید.

#### نرمش برای آرتروز زانو

1. روی زمین دراز کشیده پاها را کمی از هم دور کنید. دم عمیقی بگیرید و زانوها را خوب منقبض نموده سپس همراه با بازدم انقباض را رها کنید. این عمل را چندین بار تکرار نمایید.

۲. روی زمین دراز بکشید. دستها را زیر سر قلاب نموده کف پاها را بر زمین عمود نگه داشته هر دو پا را منقبض کنید. سپس بترتیب پاها را ۴۵ یا ۶۰ درجه از روی زمین بلند نمائید.

۳. نزدیک به دیوار روی زمین طوری دراز بکشید که از ران تا پاشنه پاها روی دیوار تکیه داده شوند. سپس پاها را اندازه عرض شانه‌ها از هم دور نموده پنجه پاها را بطرف زمین کشش دهید. سپس پنجه پاها را بطرف داخل حرکت دهید بطوری که انگشتان هر دو پا به یکدیگر نزدیک شوند. سپس پنجه پاها را بطرف خارج حرکت دهید بطوری که انگشتان هر دو پا از هم دیگر دور شود.

۴. نزدیک دیوار روی یک چهارپایه نشسته، پشت کتفها و باسن را به دیوار تکیه دهید. هر دو ساق پاها را بر زمین عمود نگاه داشته، پای راست را بطرف بالا بیاورید تا آنجا که بتوانید زانو را صاف کنید. دقت کنید که عضلات پشت ران پا خوب کشیده شود.

۵. روی شکم دراز بکشید. دستها را زیر پيشاني روی هم قرار دهید. عضلات باسن و ران پاها را خوب منقبض نموده پاها را بترتیب از پشت ۴۰ یا ۴۵ درجه بلند کنید. دقت نمایید که پاها از مفصل ران بلند شود و عضلات روی ران پاها (چهار سر زانو) کشیده شود.

اگر انجام هر یک از این نرمش‌ها سبب ایجاد درد در مفصل شود از انجام آن صرف‌نظر کنید. قبل از انجام نرمش با پزشک معالج خود مشورت کنید. در ابتدا با تعداد محدودی از حرکات شروع نموده بتدریج بر تعداد آنها بیفزائید. تلاش نمائید که برنامه نرمش روزانه بطور مرتب انجام شود. از فشار آوردن روی مفصل هنگام نرمش جداً خودداری کنید.

برگرفته از درسهایی استاد مایا Maya Machawe