

قبل از انجام ورزش های ستون فقرات به نکات زیر دقت نمایید

- ۱- از ۲ ساعت اول بعد از بیداری ورزش ها را شروع نمایید .
- ۲- ورزشها را روزی ۴ تا ۵ بار با فاصله ۲ تا ۳ ساعت تکرار نمایید.
- ۳- به مرور و با پایین آمدن درد تعداد تکرار ورزش ها را افزایش دهید .
- ۴- تمامی ورزش ها باید بدون درد بوده و آن ها را تا حد خستگی تکرار نمایید.
- ۵- در انجام ورزش ها دقت نموده و به توصیه های تراپیست توجه بفرمایید.
- ۶- بعد از مصرف غذا تا ۲ ساعت ورزش نکنید.
- ۷- هر گونه ممنوعیت انجام ورزش درمانی مانند حاملگی و یا عفونت و سرطان و موارد دیگر را به تراپیست خود گزارش نمایید.
- ۸- در صورتیکه ورزشی باعث افزایش درد شما گردید انجام آنرا متوقف نموده و به تراپیست خود گزارش نمایید.
- ۹- به خاطر بسپارید انجام ورزش های تجویز شده مهم ترین اقدام درمانی در کاهش و رفع دردهای ستون فقرات می باشد.
- ۱۰- ورزش اصلی ترین روش درمانی دردهای ستون فقرات است . که این ورزشها باید به طور صحیح و تحت نظر متخصصین انجام شود