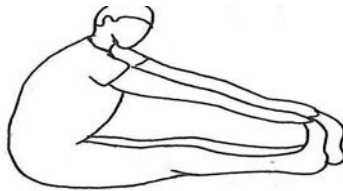


## ورزش های مورد نظر برای بیماران مبتلا به تنگی کانال نخاعی (۲)

۱- در وضعیت طاق باز خوابیده مفصل میچ پا را به بالا و پایین حرکت دهید. این حرکت ساده به نظر میرسد ولی باعث کشش عصب سیاتیک می گردد لذا تا محل درد حرکت را ادامه دهید.



۲- در وضعیت نشسته پاهای صاف روی تخت به آرامی دستهای خود را به سمت نوک انگشتان ببرید. ۵ ثانیه ۵ بار تکرار نمایید.



۳- در وضعیت ایستاده بوده و به آرامی به جلو خم شوید. ۵ ثانیه نگه داشته ۵ بار تکرار نمایید.



۴- در وضعیت نشسته روی صندلی بوده و به آرامی به جلو خم شوید.

