

ورزش های مورد نظر برای بیماران مبتلا به دیسک کمر (۱)

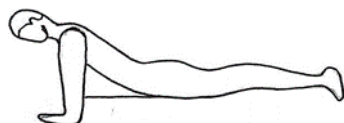
۱ - تنها به حالت دمر خوابیده - یک دقیقه نفس عمیق بکشید - این حالت را تا زمان درد و حداکثر ۵ دقیقه حفظ نمایید .

نکته : تمامی این ورزشها به ترتیب و تحت نظر فیزیوتراپیست انجام خواهد شد .

۲ - از وضعیت دمر به روی آرنجها آمده و باز هم هر یک دقیقه یک نفس عمیق و حداکثر تا ۵ دقیقه این وضعیت را حفظ نمایید.



۳ - از وضعیت شماره ۲ : به روی کف دستها آمده و از کمر به سمت بالا حرکت دهید . این وضعیت را ۵ ثانیه نگه داشته و ۱۵ بار تکرار نمایید.



۴ - در حالت ایستاده قرار گرفته و از ناحیه کمر به عقب حرکت کنید باز ۵ ثانیه نگه داشته و ۱۵ بار تکرار نمایید.

