

ورزش های مورد نظر برای بیماران مبتلا به دیسک کمر (۲): ثبات (مرحله اول)

کمر بند شکمی، کمر بند ایمنی بدن ماست؛ لذا انجام ورزشهای آن ضروری است

مرحله اول :

۱- نگه داشتن مثنایه یا ادرار: به مدت ده ثانیه ادرار خود را (تقویت عضلات کف لگن) نگه داشته و ۵۰ بار تکرار نمایید.

۲- عضلات زیر شکم (زیر ناف) خود را به داخل بپرسید دقت کنید از عضلات بالای شکم یا (ناف) استفاده نکنید.

← نفس خود را حبس نکنید و از عضلات تنفسی کمک نگیرید. این ورزش را هر بار تا ۳۰۰ دفعه تکرار کنید.

← توجه: تا زمان یادگیری این مرحله، ورزش ۳ را انجام ندهید ممکن است این مرحله حتی یک هفته هم طول بکشد.

← اگر ورزش فوق را اشتباهی یا با تقلب انجام دهید درد شما افزایش می یابد لذا در انجام آن نهایت دقت را مبذول فرمایید.