

تمرینات کمر

ثبات، تحرک بخشی و کاهش درد

دارای کلیپ اختصاصی کتاب

مؤلف: برایان ریچی

ویراستار علمی: پروفسور نادر رهنما

(استاد دانشگاه اصفهان)

مترجم: فاطمه مرجانی

(کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه اصفهان)

با همکاری: نوشین خلیل زاده

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران)



انتشارات مهبانی

سرشناسه: ریچی، برایان، ۱۹۷۱- م. Richey, Brian, ۱۹۷۱-

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات کمر: ثبات بخشی، تحرک و کاهش درد دارای کلیپ اختصاصی کتاب / مولف برایان ریچی؛ ویراستار علمی نادر رهنما؛ مترجم فاطمه مرجانی.

مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۸۲ ص. مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی).

شابک: ۹-۶۹-۶۸۸۲-۶۲۲-۹۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: . Back exercise : stabilize, mobilize, and reduce pain, 2021

موضوع: کمر درد -- ورزش درمانی

شناسه افزوده: رهنما، نادر، ۱۳۴۶ -، ویراستار

شناسه افزوده: مرجانی، فاطمه، ۱۳۶۴ -، مترجم

رده بندی کنگره: RD۷۷۱

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۳۴۱۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی ملی

ISBN 978-622-6882-69-9



9 786226 882699

قیمت: ۱,۸۵۰,۰۰۰ ریال

تمرینات کمر: ثبات، تحرک بخشی و کاهش درد (دارای کلیپ اختصاصی کتاب)

مؤلف: برایان ریچی

ویراستار علمی: دکتر نادر رهنما

مترجم: فاطمه مرجانی

با همکاری: نوشین خلیل زاده

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز با عضویت در وبسایت انتشارات مبانی از تازه های نشر مطلع شوید.

فهرست

بخش اول ستون فقرات

- فصل ۱ آناتومی ستون فقرات ۱۵
فصل ۲ تمرینات ثبات دهنده ستون فقرات ۴۱
فصل ۳ خود را ارزیابی کنید ۶۱

بخش دوم تمرینات

- فصل ۴ تمرینات در وضعیت دمرو و طاقباز ۸۷
فصل ۵ تمرینات در وضعیت چهار دست و پا، نشسته و ایستاده ۱۱۱
فصل ۶ تمرینات انعطاف پذیری نخک ۱۳۷

بخش سوم بیماری های متداول

- فصل ۷ کمردرد غیر اختصاصی ۱۶۳
فصل ۸ فتق و بیرون زدگی دیسک ۱۸۳
فصل ۹ اسپوندیلولیسستزیس (سر خوردگی مهره) ۲۰۱
فصل ۱۰ تنگی کانال نخاعی ۲۲۳
فصل ۱۱ جراحی های ستون فقرات ۲۴۵

منابع ۲۶۹

درباره نویسنده ۲۷۴

دسترسی به کلیپ آنلاین

انتشارات مبانی (ناشر تخصصی علوم ورزشی و تندرستی) تمامی کلیپ‌های منتشر شده از سوی نویسنده کتاب تهیه و بر روی وبسایت انتشارات مبانی قرار داده است. گفتنی است منابع در صورت نشر کلیپ جدید به روز رسانی خواهد شد. این ویژگی فقط برای نسخه چاپی قابل مشاهده است.

جهت دسترسی به این کلیپ‌ها، باید مراحل زیر را طی کنید. اگر در هر مرحله از این فرآیند به کمک نیاز داشتید، با پشتیبانی انتشارات مبانی که در سایت درج شده است تماس حاصل فرمائید:

- ۱- از سایت www.PubMabani.ir/panel/?tab=book-videos-list دیدن نمایید.
- ۲- اگر کتاب را از نمایندگی تهیه کرده‌اید کد را در بخش اعلامی قرار دهید ولی اگر از سایت خرید کرده‌اید به صورت اتوماتیک این قابلیت برای شما فعال خواهد شد.
- ۳- در صورتی که کد دارید در کادر مشخص شده وارد و دکمه «مشاهده ویدیوها» را بزنید.
- ۴- بعد از اولین ورود، دیگر هیچگاه مجبور به وارد کردن دوباره آن نخواهید بود. برای بازدیدهای بعدی، همه کاری که لازم است انجام دهید اتصال به سیستم و ورود به وبسایت انتشارات مبانی و مراجعه به بخش کلیپ آنلاین در مسیر «خدمات بیشتر» در هدر سایت | امکانات سایت است.
- ۵- پس از وارد کردن صحیح کد عنوان کتاب و تصویر کتاب برایتان نمایش داده می‌شود و کافیست شما روی عنوان کتاب کلیک کنید تا وارد کلیپ‌های آموزشی شوید.



رمز عبور برای ویدئوی آنلاین:

نکته: این رمز یک بار مصرف است.

واژه فوق در اولین روز کلاس علوم هفتم‌ام بر روی تخته سیاه با گچ سفید ریز نوشته شده بود. همانطور که به صحبت آقای ویور^۱ گوش می‌دادیم که خودش را معرفی می‌کرد و از انتظاراتش در محدوده یادگیری آن سال با ما صحبت می‌کرد نگاه ما مرتب به کلمه‌ای بود که روی تخته نوشته شده بود. هیچ کس معنی آن را نمی‌دانست. TINSTAAFEL چه معنایی می‌توانست داشته باشد؟ آیا کلمه‌ای بود که ما باید از قبل با آن آشنا می‌بودیم؟ نوعی آزمون بود؟ کنجکاو شده بودیم. بالاخره یک نفر شجاعت به خرج داد و معنی آن کلمه را پرسید. آقای ویور با لبخندی که نشان می‌داد منتظر این پرسش بوده، پاسخ داد، «چیزی که باید از من و کلاس من به خاطر بسپارید، همین کلمه است که مخفف این جمله است. چیزی به نام غذای رایگان وجود ندارد» (هر چیزی بهایی دارد). این درسی انتقادی برای دانش‌آموزانی بود که تازه در راه رسیدن به بزرگسالی گام برمی‌داشتند. درسی که در ابتدا هیچ چیز در مورد آن گفته نشد و به همین خاطر شناخته شده و به یاد ماندنی شد. آقای ویور چیزهای زیادی به من آموخت که صرفاً علمی نبود. او معلم فوق‌العاده‌ای بود که توانست دانش‌آموزان کلاس هفتم را با ادغام کلاس علوم با سرگرمی و داستان درگیر کند. اما چیزی که من بیش‌تر از همه برداشت کردم^۲ TINSTAAFEL بود. اگر در زندگی چیزی را می‌خواهید باید برای آن سخت کار کنید. سخنان او و هدیه آموزشی‌اش با من آمیخته شده است.

سالهاست که من در زمینه آناتومی و فیزیولوژی پیشرفته در تمام سطوح به دانشجویان تدریس می‌کنم؛ از کسانی که تازه شروع به کار کرده‌اند تا کسانی که دهه‌هاست در صنعت تناسب اندام هستند. هدف من همیشه این بوده که تمرکز و شکل دادن مفاهیم به گونه‌ای باشد که همه بتوانند آن‌ها را بدون تحریف واقعیت‌ها درک کنند. خیلی وقت‌ها مدرسان با ساده‌سازی یک مفهوم مطالب بسیار کمی به دانشجویان منتقل می‌کنند یا بحث را آنقدر گسترده بیان می‌کنند که دانش‌آموزان برای جلوگیری از غرق شدن در مفاهیم از نکات مهم غافل می‌شوند. من معتقدم یک معلم خوب می‌تواند با تدریس اطلاعات و مهارت‌هایی یکسان و بیان همزمان مفاهیمی که عموماً مختص دانشجویان پیشرفته‌تر است، کسانی

1. Weaver

2. Nutrition and Metabolism in Sports, Exercise and Health

را که احتمالاً تجربه زیادی ندارند تا سطح آن‌هایی که دانش بیشتری دارند ارتقا بدهد. اما آموزش می‌تواند کسل کننده باشد. چند نفر از ما با دانستن اینکه داشتن تخصص؛ مهارت خوب تدریس را تضمین نمی‌کند، مشتاقانه منتظر سخنرانی یک مربی مشهور هستیم که متخصص واقعی در این زمینه است؟ مربی تبدیل به موجودی کسل کننده با لحنی یکنواخت می‌شود که مخاطب را به یک جلسه خواب‌آور می‌برد. شاید اطلاعات خوبی داشته باشد اما آموزش چیزی بسیار فراتر از دانش است: یک معلم واقعی باید به توانایی ارتباط و سرگرم کردن مجهز باشد.

هدف این است که این انتقال دانش - به چالش کشیدن دانشجویان بدون کنترل آن‌ها - با نوعی سخنرانی جذاب که کلاس آقای ویور را بسیار به یاد ماندنی کرد، ترکیب شود. دوست عزیزم نورا^۱ این سبک آموزشی را «آموزشی - تفریحی» می‌نامد. این برنامه ترکیب کاملی است از ۳۰ درصد اطلاعات، ۱۰ درصد اشتیاق، ۱۰ درصد داستان سرایی و ۵۰ درصد بی‌باکی در ساده و شوخ طبع نشان دادن خود است. توانایی به دست آوردن اطلاعات به گونه‌ای که دانشجویان درک کنند - به این معنا که در عین قابل هضم بودن سرگرم کننده نیز باشد - و مستلزم ریسک‌پذیری و ایجاد آسیب‌پذیری است که به دانشجویان امکان می‌دهد در سطح شخصی با شما ارتباط برقرار کنند و مایل باشند خودشان ریسک را تجربه کنند. رسیدن به این موقعیت آسان نیست و مدت زیادی طول کشید تا سبک تدریس خودم را برای اجرای چنین روشی توسعه دهم.

من تازه سخنرانی در یک همایش بین‌المللی تناسب اندام را به پایان رسانده بودم که خانمی به من نزدیک شد و دو مورد مهم بیان کرد. اول، او توضیح داد در دوره من تحت عنوان «آناتومی در سه بعد: بیماری‌های مشترک ستون فقرات»^۲ چیزهای بسیاری آموخته است. او خاطر نشان کرد که روش تدریس من، درک مطالب را بدون دلزدگی از کلاس یا گنگ کردن مطالب سهل کرده است و او در این کلاس بیش از هر دوره دیگری یاد گرفته است. وقتی دیدم او وقت گذاشته تا به من بگوید چقدر از کلاس من برداشت کرده متاثر شدم و از شنیدن موفقیت‌آمیز بودن تلاشم برای تهیه اطلاعات به روشی مفید خرسند شدم. از زمان شروع تدریسم بارها این مطالب را از زبان بسیاری از دانشجویانم شنیده‌ام اما هر بار به من یادآوری می‌کند که چقدر سخت تلاش کرده‌ام تا با دانشجویانم واقعاً ارتباط برقرار کنم و به

1. Nora

2. Anatomy in Three Dimensions: Common Spinal Conditions

من نیرویی دوباره می‌بخشد تا به روش‌های جدید و متفاوت برای رسیدن به آن‌هایی که در دوره‌های من حضور پیدا می‌کنند دست پیدا کنم.

با این وجود توجه بیش از حد به سرگرمی و غیره و عدم تأکید کافی بر یادگیری خطرناک است. «رادار»، نامی است که من به معلم تاریخ دبیرستانم دادم چون مانند گری بورگف^۱ بازیگر نقش رادار آرایلی در M.A.S.H ما را از خنده روده‌بر می‌کرد. کلاس‌های او بسیار جالب بود. در امتحانات سه ماهه اول سال این درس همه مردود شدند. به نظر می‌رسید ما کلاس او را یک نمایش و نه یک دوره درسی تصور کرده بودیم. ما آنقدر درگیر داستان‌ها و شوخی‌های او شده بودیم که یادگیری مطالب را جدی نمی‌گرفتیم. رادار به ما چیزی گفت که هرگز فراموش نمی‌کنم. «اگر همه، منظورش دقیقاً همه بود، در سه ماهه بعدی نمره الف^۲ نگیرند، همه مردود خواهیم شد و ما فهمیدیم چگونه می‌توان هم از او آموخت و هم سرگرم شد. این موضوع به من آموخت که ارزش مفهوم و روش برابر است. نمی‌توانید اجازه بدهید یکی بر دیگری غلبه داشته باشد یا یکی در دیگری غرق شود».

من در زندگی خود معلمان شگفت‌انگیزی داشته‌ام که تأثیرات برخی از آن‌ها بر من ماندگار بوده و شخصی - مربی‌ای - که اکنون هشتم را شکل داده‌اند. مادرم، گابریل^۳، مرا وارد بازی تناسب اندام کرد و به من آموخت که چگونه جسم را متفاوته از دیگران ببینم و چگونه به بینش خودم اعتماد کنم. پدرم، باب^۴، هنر «داستان گفتن» را به من آموخت؛ چگونه می‌توان داستان‌هایی را بیان کرد که نکته مورد نظر شما را نشان دهند و مردم را به خود جلب کنند. ناپدری من، الکس^۵، به من صبر و گوش دادن قبل از پاسخ و واکنش را یاد داد. دکتر مایک جونز^۶ پزشکی ورزشی را به من آموخت و من را به راهی که امروز در آن قرار دارم هدایت کرد. استادان دانشگاه من این نظریه را القا کردند که حتی اگر پایان سفر دوره به نظر می‌رسد باز به راهم ادامه دهم. دوست، مربی و مغز دوقلوی من، نورا سنت جان^۶، مرا هم تراز و همانند خود دید و همچنان در به چالش کشیدن و ارتقا من به سطح معلم و مربی

1. Gary Burghoff
2. Gabrielle
3. Bob
4. Alex
5. Mike Jones
6. Nora St. John

بهتر کمک می‌کند و سرانجام همسرم لیا^۱ و فرزندان مان، جیک و زاک^۲ با بودنشان به من یاد داده‌اند که به خودم ایمان داشته باشم. آن‌ها راه بازگشت به خانه را روشن می‌کنند.

من روی شانه غول‌ها می‌ایستم. من یک انسان خودساخته نیستم. آنچه امروز هستم حد اعلای تمام معلمانی است که از آن‌ها آموخته‌ام و همه دانش آموختگانی که به آن‌ها درس داده‌ام. در هر کلاسی که می‌روم و تدریس می‌کنم چیزی می‌آموزم که به من شکل می‌دهد و برای آن خوش حال و بسیار سپاسگزار هستم. من این افتخار را دارم که بتوانم خودم را معلم بنامم و فقط می‌توانم امیدوار باشم که تأثیری قوی بر دانشجویانم بگذارم که در سفرهای خود آن را به همراه داشته باشند. این بزرگترین افتخار من است که آن‌ها مرا نه فقط به عنوان یک متخصص در زمینه کاری خودم بلکه به عنوان معلمی فوق العاده به یاد داشته باشند که به آن‌ها کمک کرد رشد کنند و کسی که درسی به آن‌ها داد که برایشان مؤثر باشد، همانطور که TINSTAAFEL به من خدمت کرد.

امیدوارم این سبک تدریس که برایش سخت کار کرده‌ام در هر فصل از این کتاب حاصل شود. این کتاب حاوی بسیاری از حقایق و اطلاعات آناتومی است اما به گونه‌ای ارائه شده که خواندن آن را دوست‌داشتنی و لذت‌بخش می‌کند. خواه فردی علاقه‌مند به تناسب اندام باشید یا فردی که از بدن اطلاعاتی ندارد و ادعا می‌کند که به تمرین واکنش الرژیک دارد، امیدوارم که مطالبی از این کتاب دریافت کنید و یاد بگیرید. شما در نهایت دقیقاً خواهید فهمید که در قسمت تحتانی کمرتان چه خبر است و نحوه کنترل آن با تمرین را فرا خواهید گرفت و اما آیا آن خانم که بعد از کلاس با من صحبت کرد را به یاد می‌آورید؟ یادتان هست که نوشتم او دو چیز به من گفت؟ نکته دوم در واقع یک سوال بود. او پرسید «آیا تل به حال به نوشتن کتاب فکر کرده‌اید؟»

1. Leah

2. Jack and Zach

مقدمه

ما، در عصر اینترنت، به جامعه‌ای تبدیل شده‌ایم که معتقد است می‌توانیم با چند کلیک در یک وبسایت یا خواندن یک کتاب به خود - تشخیصی و خود-درمانی برسیم. من این وسوسه را درک می‌کنم - چه کسی دوست دارد وقت و هزینه خود را صرف مراجعه به پزشک کند وقتی یک توقف سریع در کتابفروشی جواب می‌دهد؟ نکته اینجاست: کتاب حاضر از آن نوع کتاب‌ها نیست. این کتاب نوعی کمک، راهنما یا گامی به جلو پس از مراجعه به پزشک است. قسمت‌های زیادی از بدن شما به ستون فقرات متصل است و اگر بخواهید خودتان مشکل را تشخیص دهید یا خود درمانی کنید ممکن است به سلامتی طولانی مدت خود آسیب برسانید بنابراین هر پیشنهاد (غیرپزشکی) می‌تواند غیر مسئولانه باشد. قرار نیست این کتاب به جای درمان پزشکی استفاده شود. اگر احساس درد دارید، اولین کاری که باید انجام دهید گرفتن نوبت از پزشکتان و تشخیص مشکلاتان است. در ضمن با خواندن این کتاب به بیماری‌های بالقوه خود و درمان‌هایی که ممکن است به دنبال داشته باشید پی می‌برید، زیرا هدف من مطلع ساختن و آموزش شما در مورد وضعیت پزشکی خود و راهنمایی شما به سمت تمریناتی است که به مدیریت شرایط خاص شما کمک می‌کند. پس از تشخیص مشکل و برنامه درمانی، شما می‌توانید از راهنمایی‌ها و تمرینات این کتاب برای تقویت و حفظ سلامتی خود استفاده کنید.

نحوه استفاده از این کتاب

«بهتر حرکت کنید، راست قامت‌تر بایستید و بدون درد تمرین کنید»

این جمله، رسالت و هدف کارگاه تمرینی من و شعاری است که اساس برنامه هر مراجعه‌کننده و ورزشکار را بر آن قرار می‌دهم. در طول این سال‌ها متوجه شده‌ام که لذت و درد دو طرف یک سکه بوده و هر دو محرک‌های بسیار قدرتمند هستند. دکتر زیگموند فروید^۱ در مقاله خود «فراتر از اصل لذت» خاطرنشان می‌کند که مردم اغلب برای جلوگیری از درد، حتی اگر موقتی و خفیف باشد تلاش زیادی می‌کنند. در حالی که گفته دکتر فروید در درجه اول در مورد مسائل روان‌شناختی است، من این مفهوم را حین تمرینات هنگامی که مراجعه‌کنندگان با درد جسمی دست و پنجه نرم می‌کنند به طور واضح دیده‌ام. شرط می‌بندم که درد همان

1. Sigmund Freud

دلیلی است که شما را به سمت انتخاب این کتاب کشانده است. احتمالاً شما در نقطه‌ای قرار دارید که دیگر کافی است و آماده‌اید پیش از آنکه اجازه بدهید این درد بر شما کنترل داشته باشد و بر شما غلبه کند آن را مدیریت کنید. خوش به حال شما!

می‌دانم که روبرو شدن با درد سخت است. سال‌ها، هر روز با کمردردی ناتوان‌کننده زندگی کردم که در اثر چاقی در دوران کودکی و بزرگسالی ایجاد شده بود. زمانی وزن من بیش از ۴۰۰ پوند (۱۸۱ کیلوگرم) بود. این وزن سنگین به بخش‌هایی از ستون فقرات من آسیب رساند و من را با درد شدیدی روبرو کرده بود. حتی بعد از کاهش وزن هنوز هم درد روزانه با من بود زیرا آسیب‌هایی از قبل ایجاد شده بود و قرار نبود به صورت معجزه آسا برطرف شود. به بسیاری از پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها مراجعه کردم، برای یافتن درمانی سریع یا دارویی که کمک کننده باشد اما کسی پاسخی که دنبالش بودم را نداشت. در آخر فهمیدم که انتظار دارم شخص دیگری من را درمان کند. می‌خواستم آن‌ها کار را انجام داده و معجزه کنند و من از مزایای آن بهره‌مند شوم. این انتظار محقق نشد و من باید از دانشی که داشتم استفاده می‌کردم و برای رفع مشکل، خودم تلاش می‌کردم.

من بیشتر اوقات کاری‌ام را با مراجعه گندم‌گانی گذرانده‌ام که درگیر درد بودند. به عنوان مربی شخصی و متخصص در تمرینات پزشکی، من این توانایی را دارم که به افراد کمک کنم تا با تمرین شرایط پزشکی خود را مدیریت کنند. من می‌توانم آن‌ها را تشویق کنم که برای رسیدن به تسکین دردشان سخت تلاش کنند. اما تا زمانی که خودم به این درک نرسیدم نتوانستم به خودم کمک کنم. چه چیزی عوض شده؟ خیلی چیزها تغییر کرد اما اول از همه نگرش من بود که متحول شد. نگاه سنگینی به خودم انداختم و پرسیدم: «واقعاً چقدر سخت تلاش کرده‌ای؟» متوجه شدم تقریباً به آن سختی که می‌توانستم یا باید می‌بودم تلاش نکرده‌ام. آنچه را که دارم اغلب به مراجعه کنندگانم می‌گفتم را به خودم یادآوری کردم: انجام هر کاری به شش کلمه می‌رسد: «تا چه حد آن را می‌خواهی؟» اگر می‌خواهید تغییری ببینید، باید واقعاً آن را بخواهید و سپس هر کاری که لازم است انجام دهید تا اتفاق بیفتد.

بنابراین تغییراتی ایجاد کردم؛ سخت کار کردم - خیلی سخت‌تر - قوی‌تر شدم، درد کم شد و طولی نکشید که دیگر از بین رفت. در ابتدا، هر بار فقط چند روز بدون درد بودم، اما در نهایت کشش‌های طولانی و طولانی‌تری انجام دادم که در اجرای آن‌ها دیگر درد و ناراحتی احساس نمی‌کردم. مطمئناً، گاهی باز می‌گشت اما هرگز به همان اندازه قبل بد و دردآور نبود. زمانی که درد باز می‌گشت می‌دانستم که لازم است تمریناتی را که بار اول خیلی خوب

جواب داده بود را از سر بگیرم و هر بار می‌توانستم به سرعت بهبود پیدا کنم. در نهایت دیدم وقتی تلاش می‌کنم، برگشت درد با شدت کمتر و زمان کوتاه‌تری همراه است. امیدوارم برای شما نیز همین‌گونه باشد.

در صفحاتی از این کتاب، راهنمایی‌هایی برای مدیریت کمردرد خود پیدا خواهید کرد. باید بگویم شما یک راز یا یک راه حل سریع پیدا نخواهید کرد؛ راز موجود، همان‌طور که در بالا توضیح داده شده، انتخاب شما برای داشتن تعهد به سلامتی خودتان است. هدف من این است که شما را با تمرینات و مهارت‌هایی که برای کنترل کمردرد لازم است، توانمند سازم تا به کمک آن‌ها زندگی خود را پس بگیرید و اجازه ندهید درد مانع انجام فعالیت‌هایی شود که زندگی شما را تشکیل می‌دهند. اما در پایان، شما مجبور هستید تمرینات را به طور مستمر انجام دهید. فقط خریدن کتاب شما را به جایی نمی‌رساند. شما قدرت ایجاد تغییر را دارید اما باید زمان و نهایت تلاش خود را صرف کنید.

این کتاب به سه بخش اصلی تقسیم می‌شود: بخش‌های ستون فقرات، تمرینات و بیمارهای متداول. بخش اول ستون فقرات بسیار مهم است. اولین فصل، آناتومی ستون فقرات، زیربنایی را برای درک بهتر شما فراهم می‌کند که هر مطلب دیگری براساس آن تعریف می‌شود. بدون درک آناتومی ستون فقرات، درک شرایط و وضعیت‌های خاص ستون فقرات بسیار دشوار و احتمالاً ناامیدکننده خواهد بود. وسوسه نشوید که از مطالعه آن چشم‌پوشی کنید؛ یادگیری آناتومی در واقع به شما کمک می‌کند میزی را که برای وعده غذایی می‌خواهید استفاده شود تنظیم کنید. این قسمت همچنین شامل فصل دوم می‌باشد که تمرینات ثبات دهنده ستون فقرات نامیده شده و نحوه ایجاد و افزایش ثبات ستون فقرات را توضیح می‌دهد. فصل سوم ارزیابی خود است، که به شما آموزش می‌دهد چگونه می‌توانید درد را سنجیده و وضعیت خود را ارزیابی کنید.

در تمرینات بخش دوم تمام تمرینات مربوط به قسمت کمر شرح داده می‌شود. این تمرینات با توجه به نوع تمرین دسته‌بندی می‌شوند. فصل چهارم تمرینات خوابیده (به پشت و شکم) است، فصل پنجم تمرینات چهار دست و پا، نشسته و ایستاده را پوشش می‌دهد و فصل ششم تمرینات تحرک‌پذیری و انعطاف‌پذیری می‌باشد. توجه داشته باشید که همه این تمرینات برای تمامی شرایط ستون فقرات مناسب نیستند. در حقیقت، بعضی از آن‌ها برای برخی شرایط منع استفاده دارند. به همین دلیل است که درک آناتومی و آسیب‌شناسی وضعیت‌های خاص بسیار مهم است. اگر بدون اینکه بدانید کدام تمرینات برای شما

بهترین هستند وارد عمل شوید، در بهترین حالت وقت خود را هدر خواهید داد و در بدترین حالت با خطر آسیب دیدگی جدی خود را تهدید می کنید. پیشنهاد من این است که برای یادگیری نحوه ایجاد و طراحی انواع تمرینات این بخش را مطالعه کنید تا ببینید که چگونه انواع تمرینات براساس یکدیگر بنا می شوند، اما لزومی ندارد بیش از حد زمان صرف کنید. در عوض هنگامی که فصل مربوط به شرایط خاص خود را خواندید به این بخش بازگردید. تمرینات زمانی منطقی تر می شوند که درک کنید چگونه به شما در جهت سلامتی کمک می کنند. بخش سوم، بیماری های متداول است که تمام موارد را در کنار هم ارائه خواهد داد. این قسمت شامل فصولی است که به هر کدام از وضعیت های خاص ستون فقرات، اهداف و موارد منع استفاده هر کدام از آن ها و سپس برنامه تمرینی خاص که برای هر وضعیت و بیماری می پردازد. لازم نیست همه وضعیت ها را مطالعه کنید مگر آنکه خودتان علاقه مند به یادگیری در مورد فیزیولوژی و موارد مختلف آسیب شناسی کمر باشید. هدف این است که شما به سادگی به فصلی که مربوط به شرایط خاص شما است برگردید و آن را بخوانید. خواهید دید که هر کدام از تمرین ها به یک برنامه چند ماهه تقسیم می شود. برنامه ریزی کنید که برای تکمیل تمرینات از ماه اول شروع کرده و هر چه قوی تر می شوید برنامه را ارتقا بدهید.

نحوه مطالعه این کتاب

در اینجا نحوه خواندن کتاب را به بهترین نحو از نظر خودم بیان می کنم: از بخش اول شروع کنید تا با آناتومی ستون فقرات، ثبات بخشی ستون فقرات و نحوه ارزیابی وضعیت و اندازه گیری درد آشنا شوید. سپس بخش دوم را مطالعه سطحی - یا حتی می توانید از آن بگذرید - و به بخش سوم یعنی وضعیت های خاص ستون فقرات رفته و آن را مطالعه کنید - حتی شاید لازم باشد آن را دو بار بخوانید. وقتی به برنامه ورزشی خاص شرایط خودتان رسیدید به بخش دوم برگردید و تمرینات ویژه ای را که قرار است در ماه اول انجام شود را پیدا کرده یا نشانه گذاری کنید و طریقه اجرای آن ها را فرا بگیرید. برای موارد اطلاعات بیشتر و فیلم های منتخب که برخی از مبانی و تمرینات دشوارتر را شرح می دهند می توانید به سایت www.backexercisebook.com مراجعه کنید. هنگامی که برنامه ماه اول را به اتمام رسانده و آماده پیشرفت و ورود به ماه دوم بودید برای فراگیری تمرینات جدید به بخش دوم برگردید و به همین ترتیب برنامه ماه های بعد را هم ادامه دهید.

این روش کارآمدترین روش استفاده از کتاب و استفاده بهینه از آن است. همانطور که تمرینات را انجام می‌دهید در حالت ایده‌آل احساس قدرت بیشتر و به تدریج احساس ناراحتی و درد کمتری خواهید داشت. بسیاری از مراجعه کنندگان در عرض چند هفته احساس بهتری پیدا می‌کنند اما باید دوره تمرینات را کامل کنید حتی اگر احساس بهتری داشته و دردی ندارید، شما قوی‌تر خواهید شد اما روند درمان تا مدت‌ها کامل نخواهد شد. این برنامه مانند بازی تخته نرد نیست بلکه مانند بازی شطرنج است که در آن مدتی طولانی بازی می‌کنید. هدفتان این است که برای مدت طولانی‌تری نیرو و قدرت داشته باشید نه فقط برای یک مدت کوتاه. این برنامه برای کمک به شما در انجام این کار طراحی شده است البته اگر شما به آن اعتماد کنید.

در صفحات بعدی شما را به سمت زندگی فعالتر، روزهای بدون درد بیشتر و کیفیت زندگی بالاتر راهنمایی می‌کنم. همانطور که به صفحات بعدی کتاب می‌روید تصمیم بگیرید که برای آینده بدون درد تلاش کنید.

www.ketab.ir