

الحمد لله
الرحمن
الرحيم



۸ گام ناهای از کمر درد

درمان کمر درد به شیوه طبیعی

ایستر گوخال

ترجمه

دکتر شهرام آهنگان
مجتبی طولابی

سرشناسه	: گوخال، ایستر، ۱۹۶۰م - Esther Gokhale
عنوان و نام پدید آورنده	: ۸ گام تا رهایی از کمر درد: درمان کمر درد به شیوه طبیعی / {ایستر گوخال}، ترجمه شهرام آهنگجان، مجتبی طولابی،
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ص؛ تصویر، جنول، نمودار؛
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۸۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت : عنوان اصلی:	8 STEPS to a PAIN – FREE BACK : Low Back Pain Treatment in Natural Way..
موضوع	: پشت- - مراقبت و بهداشت / Back - - Care and hygiene
موضوع	: کمر درد - - درمان / Backache - - Treatment
موضوع	: وضعیت بدن / Posture
شناسه افزوده	: آهنگجان، شهرام، ۱۳۵۰- مترجم
شناسه افزوده	: طولابی، مجتبی، ۱۳۶۲- مترجم
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۹۶۹/ک RD۷۷۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۹۵۲۵۷

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

۸ گام تا رهایی از کمر درد

درمان کمر درد به شیوه طبیعی



ترجمه: دکتر شهرام آهنگجان، مجتبی طولابی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۸۱-۴

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول، ۱۳۹۶

صفحه آرای و طراحی جلد: انتشارات پادینا چاپ و صحافی: کیامری

قیمت: ۰۰۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳ - کدپستی ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۸۴۷۸۸۴ (۰۲۱) ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های علمی- ورزشی- تخصصی برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵
مبانی.....	۱۷
کمر درد.....	۱۹
دلایل کمر درد.....	۲۰
ایستادن.....	۲۰
بی تحرکی.....	۲۱
استرس.....	۲۲
وزن و قد.....	۲۳
سن.....	۲۴
علت‌های اصلی کمر درد.....	۲۵
از بین رفتن سنت حرکت.....	۲۷
تأثیر صنعت مد.....	۳۰
اثرات کمر درد.....	۳۱
رهایی از درد.....	۳۱
روش اجرا.....	۳۳
وضعیت بدنی مطلوب کدام است؟.....	۳۴
آنتورشن لگن.....	۳۵
شکل طبیعی ستون فقرات.....	۳۷
ساختار اسکلتی ایده آل.....	۳۸
عضلات خود را بیشتر از مفاصل درگیرنمایید.....	۳۹
شل و ریلکس شدن عضلات در صورت عدم به کارگیری.....	۳۹
تنفس بعنوان یک راهکار درمانی.....	۴۰

نتیجه گیری..... ۴۰

راهنمایی ۴۱

اجرای پیوسته و مرحله به مرحله درس ها..... ۴۲

فقط دیسک..... ۴۲

برخی فعالیت های ورزشی مهم..... ۴۳

نحوه خم شدن..... ۴۳

مشاهده تغییرات با گذشت زمان..... ۴۳

انتظارات شما از اجرای این تمرینات چه خواهد بود؟..... ۴۳

مدت زمان دسترسی به نتایج مطلوب چقدر است؟..... ۴۳

مدت زمان یادگیری هر درس چقدر می باشد؟..... ۴۴

درس ها چقدر دشوار هستند؟..... ۴۴

سازماندهی درس ها چگونه است؟..... ۴۴

آگاهی از پیشرفت..... ۴۵

موانع موفقیت..... ۴۶

فصل اول: نشستن صاف و اصولی ۴۹

نشستن قائم و اصولی..... ۵۰

مزایا..... ۵۴

دستورالعمل..... ۵۵

علائم بهبودی..... ۶۸

ارائه راهکار مناسب..... ۶۸

احساس کشش بیش از حد..... ۶۸

ناتوانی در کشش ستون فقرات..... ۶۹

احساس درد و ناراحتی در محل تکیه با پشتی صندلی..... ۷۰

صندلی نامناسب..... ۷۰

اطلاعات تکمیلی..... ۷۰

اصلاح مجدد وضعیت شانه..... ۷۰

نکاتی راجع به بالشک های محافظ کمری..... ۷۱

۷۲.....	طریقه صحیح نشستن در داخل اتومبیل.....
۷۳.....	انواع بالشتک‌های پستی.....
۷۴.....	ارزیابی وضعیت بدنی.....
۷۵.....	خلاصه رئوس مطالب.....
۷۷.....	فصل دوم: دراز کشیدن به پشت به شیوه مناسب.....
۷۹.....	مزایا.....
۷۹.....	دستورالعمل.....
۸۶.....	نشانه‌های بهبودی.....
۸۷.....	ارائه راهکار مناسب.....
۸۷.....	احساس درد یا ناراحتی در ناحیه کمر.....
۸۷.....	احساس درد یا ناراحتی در گردن.....
۸۸.....	احساس درد و ناراحتی در محل تماس سر با رختخواب.....
۸۸.....	خروپف.....
۸۸.....	احساس کشیدگی در عضلات پشت.....
۸۸.....	اطلاعات تکمیلی.....
۸۸.....	انواع رختخواب.....
۸۹.....	بالش‌ها.....
۸۹.....	بالش‌های گردنی.....
۹۱.....	خلاصه رئوس مطالب.....
۹۳.....	فصل سوم: نشستن صحیح و اصولی.....
۹۶.....	متکای مثلثی شکل.....
۹۷.....	چرخش قدامی لگن‌ها.....
۱۰۰.....	فواید.....
۱۰۰.....	دستورالعمل.....
۱۰۱.....	بخش اول: ارزیابی وضعیت کنونی.....
۱۰۶.....	بخش دوم: اصلاح وضعیت نشستن.....
۱۱۴.....	علائم بهبودی.....

.....	ارائه راهکار مناسب.....	۱۱۴
.....	کمردرد.....	۱۱۴
.....	احساس کوفتگی در ناحیه کمر.....	۱۱۴
.....	عدم دسترسی به متکا.....	۱۱۵
.....	انجام حرکات به شیوه غلط.....	۱۱۵
.....	تغییر مسیر دید.....	۱۱۶
.....	اطلاعات تکمیلی.....	۱۱۷
.....	دستورالعمل‌های ضد و نقیض.....	۱۱۷
.....	تفاوت بین چرخش قدامی لگن و وضعیت پشت تابدار.....	۱۱۷
.....	انواع صندلی.....	۱۱۷
.....	نشستن روی زمین.....	۱۱۸
.....	خلاصه رئوس مطالبه.....	۱۲۱
.....	فصل چهارم: دراز کشیدن به پهلو به شیوه مناسب	۱۲۳
.....	مزایا.....	۱۲۷
.....	دستورالعمل.....	۱۲۷
.....	علائم بهبودی.....	۱۳۵
.....	ارائه راهکارهای مناسب.....	۱۳۵
.....	خواب نامناسب.....	۱۳۵
.....	بدن قادر به حفظ وضعیت مناسب هنگام خواب نخواهد بود.....	۱۳۵
.....	این وضعیت شما را آزار می‌دهد.....	۱۳۵
.....	اطلاعات تکمیلی.....	۱۳۷
.....	خواهید روی شکم.....	۱۳۷
.....	نقش پاهای شما در این وضعیت چیست؟.....	۱۳۸
.....	خلاصه رئوس مطالبه.....	۱۳۹
.....	فصل پنجم: به کارگیری کمربند درونی	۱۴۱
.....	مزایا.....	۱۴۶
.....	دستورالعمل.....	۱۴۶

علائم بهبودی.....	۱۵۱
ارائه راهکار مناسب.....	۱۵۲
اطلاعات تکمیلی.....	۱۵۲
خلاصه رئوس مطالب.....	۱۶۰
فصل ششم: ایستادن قائم و اصولی.....	۱۶۱
مزایا.....	۱۶۵
دستورالعمل.....	۱۶۵
علائم بهبودی.....	۱۷۴
ارائه راهکار مناسب.....	۱۷۴
اطلاعات تکمیلی.....	۱۷۸
خلاصه رئوس مطالب.....	۱۸۲
فصل هفتم: خم شدن از مفصل لگن.....	۱۸۵
آنانومی درد کمر.....	۱۸۸
چگونه از وقوع کمر درد جلوگیری کنیم؟.....	۱۸۹
مزایا.....	۱۹۱
مقایسه انواع مختلف خم شدن.....	۱۹۳
دستورالعمل.....	۱۹۴
علائم بهبودی.....	۲۰۱
ارائه راهکارهای مناسب.....	۲۰۳
اطلاعات تکمیلی.....	۲۰۴
فصل هشتم: راه رفتن نرم و سبک.....	۲۱۱
مزایا.....	۲۱۷
دستورالعمل.....	۲۱۷
علائم بهبودی.....	۲۳۴
ارائه راهکار مناسب.....	۲۳۴
اطلاعات تکمیلی.....	۲۳۸

خلاصه رئوس مطالبه.....	۲۴۰
پیوست یک: تمرینات اختیاری.....	۲۴۳
تقویت عضلات پشت.....	۲۴۴
تقویت عضلات شکم.....	۲۴۴
تقویت عضلات عمقی پشت.....	۲۵۳
تقویت و کشش عضلات ناحیه شانه.....	۲۵۴
تقویت عضلات گردن.....	۲۵۷
کشش عضلات گردن.....	۲۵۸
کشش عضلات اصلی متصل به ناحیه پشت و ران.....	۲۵۹
کشش عضلات همسترینگ.....	۲۵۹
کشش عضلات چرخاننده خارجی مفصل لگن.....	۲۶۲
کشش عضله سوئز خاصره.....	۲۶۲
تقویت عضلات اصلی درگیر در عمل راه رفتن.....	۲۶۳
تقویت عضلات قوس‌های کف پا.....	۲۶۳
تقویت عضلات درشت نئی.....	۲۶۹
ارائه راهکار مناسب.....	۲۶۹
احساس درد یا کوفتگی.....	۲۶۹
عدم پیشرفت.....	۲۷۰
مواجهه با مشکل حین اجرای تمرین.....	۲۷۰
اطلاعات تکمیلی.....	۲۷۰
پیوست دو: آناتومی.....	۲۷۱
واژه نامه.....	۲۷۳

"آدمی در عالم خاکی نمی‌آید به دست عالمی دیگر بیاید ساخت وز نو آدمی"

همزمان با توسعه و پیشرفت رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و ایجاد گرایش کاربردی و جدید آسیب شناسی و حرکات اصلاحی نیاز به چاپ کتب مرجع که حاوی مفاهیم بنیادی بر اساس جدیدترین یافته‌های علمی و پژوهشی باشند نیز بیشتر شده است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این کتاب نظم و طبقه‌بندی منحصر به فرد آن است که اطلاعات کامل و بسیار جامعی به خوانندگان می‌دهد. ضمناً در راستای حفظ ارزش و احترام نسبت به یک اثر علمی، تا حد امکان سعی شده است مطالب کتاب به صورت کامل، با زبانی سلیس و بدون هیچگونه دخل و تصرفی ترجمه گردد. کتاب شامل دو فصل مقدماتی، هشت فصل اصلی و بخشی به نام پیوست‌ها می‌باشد. با آموزش صحیح مطالب این کتاب ضمن یادگیری وضعیت‌های بدنی مناسب و کاهش درد و ناراحتی با چگونگی حمایت و محافظت از ساختارهای بدنی خود آشنا خواهید شد. در پایان لازم است از کلیه عزیزانی که در تهیه و چاپ این کتاب زحمات زیادی را تقبل نمودند تشکر و قدردانی نمایم. بدیهی است نقطه نظرات خوانندگان کمک ارزشمندی جهت غنای این اثر خواهد داشت.



خانم Esther Gokhale (Go-clay) تمام عمر خود را به عنوان یک درمانگر سپری نموده است. دوران نوجوانی در هندوستان به کمک مادرش که پرستار بود به درمان کودکان بی سرپرست مشغول بود. این علاقه اولیه موجب شد که بعدها در دانشگاه هاروارد و پرینستون، به مطالعه رشته بیوشیمی و در مدرسه سانفرانسیسکو به تحصیل رشته اکوپانچرپردازد. به دلیل تحمل درد فراوان کمر در تجربه اول بارداری و انجام عمل جراحی ناموفق، در تمام مدت زندگی خود به دنبال یافتن راهی جهت درمان کمر درد بود. مطالعات فراوان او در نقاط مختلف دنیا از جمله

هندوستان، بورکینافاسو و پاریس موجب ابداع روشی به نام Gokhale Method گردید. او هم اکنون ۱۵ سال است که در مرکز درمانی خود این روش نوین را اجرا می نماید. می توانید جهت دسترسی به اطلاعات بیشتر به ایمیل او با این آدرس مراجعه نمایید.

esther@egwellness.com

تقریباً ۹۰ درصد مردم آمریکا از کمر درد رنج می برند و این آمارحتی در حال افزایش است. سوال اینجاست که چرا شیوع این درد در جوامع صنعتی بسیار بالا و در برخی جوامع حدود ۵ درصد است؟ خانم Gokhale به منظور یافتن دلایل اصلی کمر درد، به روستاهای پرتقال، برزیل و بورکینافاسو که کمردرد در آنها اساساً ناشناخته است مسافرت نمود. در این سفرها او مطالبی آموخت که موجب تغییر زندگی هزاران نفر از مردم شد. اجرای تکنیک های پیشنهادی روی افراد جوامع سنتی تر، از جمله کشاورزان و بافندگان و کارگران کارخانه ها موجب کاهش درد و بهبود سلامت آنها شد. این روش برای اولین بار ارائه شده و با ارائه راهنمایی گام به گام به افرادی که مبتلا به کمردرد هستند، به آنها کمک می کند که ضمن کاهش کمردرد بتوانند وضعیت بدنی خود را اصلاح نمایند.