

گودی کمر در زنان بیشتر از مردان است / گودی کمر نشانه چیست؟

یک فیزیوتراپیست درباره اندازه معقول گودی کمر و راه‌های درمان گودی بیش از اندازه در کمر گفت: در حالت عادی و در همه انسان‌ها به طور طبیعی کمی گودی کمر با زاویه‌ای در حدود ۱۰ درجه وجود دارد، اما اگر بیش از این مقدار باشد فرد را مبتلا به گودی کمر می‌دانیم.

به گزارش ایسکانیوز، ابراهیم انتظاری فیزیوتراپیست با اشاره به علل بروز گودی کمر گفت: مقدار طبیعی گودی کمر در خانم‌ها نسبت به آقایان بیشتر است و در بیشتر موارد ضعف‌های عضلات شکم و کمر همچنین بزرگ بودن شکم سبب می‌شود این مقدار گودی افزایش پیدا کند، اما گاهی هم به طور طبیعی و بر اثر عوامل ژنتیکی گودی کمر در فرد وجود دارد؛ در خانم‌های باردار این مقدار افزایش پیدا می‌کند که علت عمده کمر دردهای بعد از زایمان هم همین عامل است.

وی با تاکید بر تشخیص دقیق مهره‌های انحراف یافته در گودی کمر از طریق رادیوگرافی بیان کرد: معمولاً تشخیص این بیماری با انجام یک معاینه فیزیکی ساده امکان‌پذیر است، اما در مجموع اگر فردی پس از دراز کشیدن به صورت تاق باز فاصله زیادی بین کمر خود و زمین احساس کرد به طوری که با منقبض کردن عضلات کمر نتواند فاصله خالی را پر کند احتمالاً باید برای جلوگیری از آسیب‌های آینده به یک فیزیوتراپ مراجعه کند.

این فیزیوتراپیست با اشاره به احتمال بروز کمر دردهای شدید و در رفتگی دیسک بین مهره در موارد پیشرفته این بیماری تصریح کرد: دلایلی از جمله ضعیف تودن ساختار عضلانی، فرایند بارداری و زایمان و استفاده از کفش‌های نامناسب به خصوص کفش‌های پاشنه دار باعث بالا بودن آمار ابتلا به این بیماری در بین خانم‌ها شده است.

گودی کردن چیست؟

وی درباره عارضه مشابهی به نام گودی کردن توضیح داد: در گردن هم کاملاً مشابه کمر مقداری گودی طبیعی است به صورتی که انحناى آن به سمت داخل است و معمولاً به دلیل ضعف در عضلات گردن به وجود می‌آید؛ ایجاد مشکل در این ناحیه به دلیل ساختار ضعیف‌تر و حساس‌تری که نسبت به کمر دارد از اهمیت بیشتری برخوردار است.

انتظاری با تاکید بر تشدید این اختلال بر اثر بی‌حرکی یادآوری کرد: در بیشتر موارد با انجام منظم تمرینات لازم معمولاً از روز پانزدهم شاهد اثربخشی آن‌ها و بعد حدود ۶ ماه شاهد بهبودی کامل بیمار خواهیم بود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

انتهای پیام/

