معالج فيزيائي شهير يكشف عن 5 تمارين بسيطة تخفف آلام الظهر مباشرة

أظهر أحد كبار المعالجين الفيزيائيين، في مدينة نيويورك ، كيف يمكن لخمسة تمارين سهلة التغلب على آلام الظهر في دقائق.

وتتمثل الخطوة الأولى في العثور على "مكان مريح للاستلقاء على بطنك"، كما يوضح الدكتور دان غينادر، أخصائي العلاج الطبيعي.

ويوضح غينادر أن توصياته تستند إلى تقنية تسمى "طريقة ماكنزي". وهذا يدور حول النظرية القائلة: "إذا كان انحناء الظهر يسبب أعراضا، فإن مده يخففها".

ويقول في مقطع فيديو نُشر على حسابه في "تيك توك"، حيث لديه نحو مليون متابع: "الاستلقاء على بطنك يتيح لك القيام بذلك بالضبط (مد الظهر)".

ويتضمن الوضع الثاني إسناد نفسك على مرفقيك للقيام ببعض "التمديد الإضافي"، يليه تمرين ضغط صغير،

مع إبقاء ساقيك على الأرض.

وتشمل الحركة التالية "الدوران اللطيف"، حيث يقول غينادر: "استلقي على ظهرك، وحرك ركبتيك وانزلهما إلى جانب واحد حتى تشعر بتمدد لطيف. انتظر حوالي ثانية وانتقل إلى الجانب الآخر. مرة أخرى، كرر حوالي 10 أو 20 مرة".

أما الحركة الرابعة فهي ما يسميه الدكتور غينادر "انزلاقات العصب الوركي". تنجم العديد من أشكال آلام الظهر عن الضغط الزائد على العصب الوركي، الذي يمتد من أسفل الظهر عبر الوركين والأرداف وأسفل كل ساق.

ويمكن أن يسبب الضغط على العصب، الناتج عادة عن الإصابة، التهابا وألما وأحيانا تنميلا في الساق.

وتهدف الانزلاقات الوركية إلى تخفيف الضغط على العصب وتتضمن ثني الساق نحو السقف أثناء الاستلقاء على ظهرك، مع شبك اليدين حول الجزء الخلفي من الركبة. ويقول غينادر: كرر هذه الحركة 15 مرة لكل ساق.

وأخيرا، فإن تمديد الظهر باستخدام الجسور (دفع الحوض للأعلى مع ثني الركبتين وتثبيت القدمين) سيساعد أيضا في التخلص من أي إجهاد.

وإذا لم يخف الألم خلال ثلاثة أيام، ينصح الدكتور غينادر بطلب المساعدة الطبية.