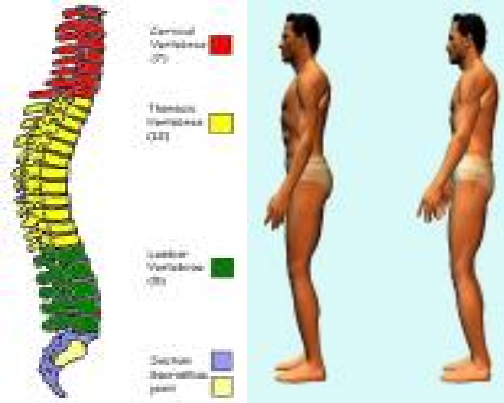


هل يؤلمك ظهرك ؟ المسألة بسيطة جدا د. موفق مجيد المولى

إطالة مجموعة عضلات المأبضية يخفف من آلام الظهر السفلى
يعتبر تمرين الإطالة أو المط العضلي **stretching** وعلاج تلك العضلات مؤشر كبير للصحة العامة وتليق
المجاميع العضلية السفلى للظهر وإزالة الآمه فالجزء الأسفل للعمود الفقري أو ما يعرف بالمنطقة القطنية
حيث يعاني أكثر الناس من الآم فيها تكون فيها العضلات معرضة للتمزق وعلية يكون من المهم ملاحظة
الجانب التشريحي للعضلة المأبضية والعمود الفقري لإلقاء الضوء على شكل العمود الفقري حيث الشكل
الذي يشبه الحرف (S) بالانكليزي فيعمل بواسطة مجموعة العضلات المرتبطة بالجذع فعلي سبيل المثال
تلعب عضلات البطن جزء قيادي في إبقاء الجزء الأسفل للعمود الفقري منتصبا مما يتطلب لأي برنامج
تدريب للظهر الأخذ بالاعتبار تقوية عضلات البطن وهدف هذا التقرير العلمي هو إطالة عضلات الرجلين
الخلفية المعروفة بالعضلات المأبضية(ذات الرؤوس الثلاثة الفخذية) والتي تقع خلف الفخذ وكيف تعمل
تمارين الإطالة على تجنب أو مساعدة علاج الآم أسفل الظهر وقد يبدو للبعض عدم وجود علاقة بين إطالة
العضلات

الخلفية للساق ومساعدة أسفل الظهر؟



تقع مجموعة العضلات المأبضية خلف الفخذ وهي مجموعة من ثلاث عضلات منفصلة فالعليا منها تلتصق
بالجزء الأسفل للحوض (semimembranous) والسفلى في عضم الرجل السفلى تحت مفصل الركبة
بقليل (semitendinouses) أما الوسطى فهي عضلة الفخذ الثانية الخلفية (biceps femoris) فتبدو
هذه العضلات عاملة على للحوض حيث الرأس الطويل للعضلة المأبضية متصل بالحوض وهذا يسبب
تدوير أسفل الظهر(كما في الشكل) وخلال الوقت يقود عدم التوازن هذا لآم الظهر وفي الشكل الثاني نلاحظ
الوضع الطبيعي للعمود الفقري الشبيه بالحرف (S) بالانكليزي بينما تلاحظ تقوس الظهر في الشكل الآخر
والذي يعني سحب الحوض للخلف بواسطة هذه المجموعة العضلية فيبدو ظهره من شكل حرف أس
الانكليزي والطبيعي والذي يتسبب بالآم الظهر وهنا يؤكد المختصون بأن تحسين مرونة هذه المجموعة

العضلية يمكن الشخص منازلة الشد الذي يسببه الحوض ويسمح للحوض بالجلوس أو الاستقرار في وضعه الطبيعي وهنا يكون السؤال كيف يتم تحسين المرونة وإزالة ألم أسفل الظهر؟ يتم ذلك ببساطة عن طريق تمارين الإطالة



من المهم إدراك قواعد التمرين لظمان أن يتم التنفيذ بطريقة صحيحة وآمنة لان تمارين الإطالة تكون خطرة جدا ومؤذية فيما إذا نفذت بطريقة خاطئة وعلية يجب الانتباه لبعض النقاط المهمة لكسب كل الفوائد الضرورية من التمرين:

عدم حبس النفس لأن حبس النفس يزيد من ضغط الدم وهذا خطر جدا للمصابين بضغط الدم فسيجعل منك مشدودا أكثر وكلما كان التنفس عميقا كلما كان الاسترخاء كبيرا مما يمكن الفرد من تنفيذ الإطالة بعمق ولزمن اكبر. عدم إجبار حالة الإطالة لما بعد نقطة عدم الراحة (بدء شعور بألم في منتصف العضلة) لأن إطالة العضلة المشدودة لا يكون مريحا ولهذا يجب عدم الشعور بأي ألم حاد مفاجئ وفي حال الشعور بذلك فيجب التوقف فورا عن التمرين حيث يجب عدم دفع نفسك بعيدا عن الحد المعتاد. اتبع جدول ثابت فنفذ الإطالة لعدة دقائق كل يوم سببني تدريجيا المرونة ويحسن المدى الحركي وهذا أحسن بكثير من تنفيذ الإطالة لفترة طويلة في كل أسبوع. عدم لبس الملابس الضيقة عند تنفيذ تمارين الإطالة لانا تعيق الحركة. توقيت التمرين ومحاولة زيادة التوقيت في كل إطالة لبضع ثواني في كل أسبوع فتكون البداية (10-15) ثانية لكل حالة ثم تمدد 5 ثواني كل أسبوع حتى الوصول لثلاثون ثانية. تعتبر تمارين الإطالة تكتيك مهم لتطوير انجاز الرياضي وتجنب الإصابات مع التوصية بعدم التفكير بان الأشياء الصغيرة (الإطالة) لا تفعل شيء وهنا أعطي نموذجين بسيطين لأهم هذه التمارين التي يمكن مزاولتها من قبل أي شخص وفي أي مكان ولا تحتاج للشرح الكثير ففي التمرين الأول تكون رجل اليسار ممدودة بينما يرتكز الجسم على اليد والركبة ورؤوس القد اليمين مع سحب رأس الحذاء بيد اليسار مع التركيز على توجيه الأصابع للأعلى مع دفع الرأس باتجاه القدم اليسار لأبعد مدى ممكن والمحافظة على ذلك الوضع لمدة 20-30 ثانية وينفذ التمرين 2-3 مرات. في التمرين الثاني يقف الشخص بقدم واحدة على كافة كرسي وإسقاط الكاحل خارج حافة الكرسي وإبقاء الرجل مثنية قليلا بينما تمد الرجل الساندة ومن دون انثناء في الركبة فيحاول الشخص إبقاء الظهر مستقيم فيدفع الشخص بصدرة ببطء نحو الركبة المثنية على الكرسي والمحافظة على ذلك الوضع لمدة 20-30 ثانية مع تكرار التمرين 2-3 مرات

