

## عنوان مقاله:

تاثیر ورزش و حرکات ورزشی در درمان دردهای ناحیه کمر

## محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

مهرداد برون - آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

## خلاصه مقاله:

ستون فقرات در انسان از 33-34 مهره استخوانی تشکیل یافته است که 24 عدد آنها آزاد و نسبت به یکدیگر متحرک هستند. ستون مهره ها علاوه بر اینکه وزن بدن را به راحتی تحمل می کند، نخاع را که ساختمان عصبی بسیار ظریف و مهمی است، در داخل خود محافظت می کند. این ستون هم دارای ثبات و هم تحرک برای انجام فعالیت های روزانه می باشد. بیماری های ستون فقرات دارای تنوع و دسته بندی های متفاوتی می باشد مانند بیماری های مادرزادی، دژنراتیو، التهابی، عفونی، شکستگی ها، دفورمیتی ها، و... که سه دسته شایع آنها آرتروزها، شکستگی ها و تغییر شکل های ستون فقرات می باشند. آسیب ستون فقرات می تواند منجر به ایجاد درد، کاهش تحرک ستون فقرات، آسیب های سیستم اعصاب، و .. گردد. برای حفظ کارآمدی و سلامت آن توجه به یکسری اصول و مراعات آن ضروری می باشد که هدف این مقاله بیان آن موارد می باشد.

## کلمات کلیدی:

تاثیر ورزش، حرکات ورزشی، درمان دردهای، ناحیه کمر

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980860>

