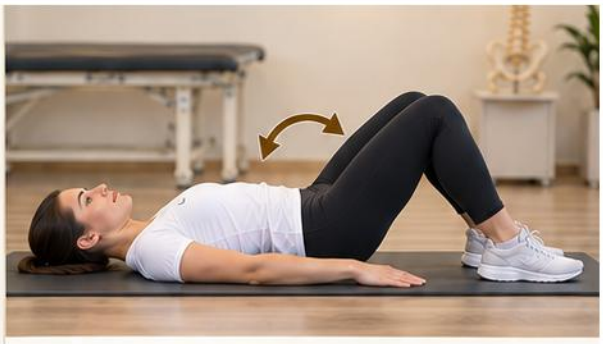
کمردرد؛ تمرینات آرام



2

کشیدن یک زانو به سینه

یک زانو را آرام به سینه نزدیک کنید.



1

کج‌کردن لگن در حالت خوابیده

در حالت خوابیده لگن را اندکی جلو و عقب بچرخانید.



4

حرکت گربه و شتر

در چهار دست‌وپا کمر را آرام گرد و صاف کنید.



3

پل لگن

با زانوهای خم، لگن را بالا ببرید.

برنامه تمرینی عمومی متناسب با شرایط هر بیمار تنظیم شود.

حرکت‌ها را آرام و در محدوده قابل‌تحمل انجام دهید. در صورت درد شدید، تورم تازه، سرگیجه یا بی‌ثباتی تمرین را متوقف کنید. این برگه جایگزین معاینه پزشک نیست.