آزمون های تشخیص سلامتی کمر

سی.بی.کوزلین

آر لیندسی

جی . ولک

احسانی فر، محمد

مقدمه

آزمون‏های معرفی‏شده در این مقاله از جمله آزمون‏هایی هستند که پزشکان و درمانگران برای تشخیص افتراقی ناراحتی‏های کمر از آن‏ها استفاده می‏کنند.شما و یار کمکی‏تان می‏توانید،از آن‏ها برای تشخیص وجود سفتی عضلانی که‏ می‏تواند شما را در معرض خطر ناراحتی‏های کمر قرار دهد،استفاده کنید.در صورتی که هر یک از آزمون‏ها در کمر،مفصل‏های ران یا پاها ایجاد درد،کرخی‏ و سوزش کنند،آن را متوقف کنید.

تجربه یا شناخت هر کدام از این حس‏ها می‏تواند شاخصی برای وجود ناراحتی کمر باشد که به تشخیص پزشک احتیاج دارد.یار کمکی شما باید در اعمال نیرو،احتیاط زیادی به خرج دهد.ازاین‏رو صبور باشید و به بازخورد یار کمکی‏تان توجه کنید.

آزمون اول

چسباندن کمر1به دیوار:در حالت‏ ایستاده کمر را به دیوار بچسبانید.سر، پاشنه‏ها،شانه‏ها و ساق پاها باید با دیوار تماس داشته باشند.همان‏طور که‏ در شکل 1 نشان داده شده است،سعی‏ کنید گردن و گودی کمر را با فشار دادن‏ کفل‏ها به دیوار صاف کنید.یار کمکی‏ باید بتواند یک دست خود را بین فضای‏ بین دیوار و قسمت گودی کمر شما قرار دهد.

اگر این فضا بیش‏تر از ضخامت‏ دست او باشد،احتمالا لوردوز2یا کوتاه‏شدگی عضالت کمر و خم‏کننده‏های مفصل ران‏ دارید.

آزمون دوم

بالا آوردن پا3به حالت صاف:به‏ پشت دراز بکشید.دست‏ها را پشت‏ گردن قرار دهید.یار کمکی در سمت‏ چپ قرار گیرد و با قرار دادن دست‏ راستش روی زانو،پای راست شما و با دست چپش،مچ پای چپ شما را بگیرد.پای چپ را تا نزدیک به زاویه‏ قائمه بالا بیاورد.در این وضعیت‏ همانند شکل 2،کمر باید با زمین‏ تماس داشته باشد.پای راست باید در طول آزمون صاف و روی زمین باشد.

اگر پای چپ در قسمت زانو خم‏ شود،نشان می‏دهد که عضلات پشت‏ ران(همسترینگ)کوتاه هستند.اگر کمرتان قوس بردارد و یا پای راست‏ روی زمین،صاف نباشد،نشان‏ می‏دهد که عضلات کمری یا عضلات‏ خم‏کنندهء مفصل ران(و یا هر دو) کوتاهند.این آزمون را برای سمت‏ دیگر نیز اجرا کنید.

آزمون سوم

آزمون توماس‏4:روی یک میز یا نیمکت به پشت دراز بکشید.پای‏ راست را بکشید و خارج از میز(تقریبا

ران خارج از میز باشد)قرار دهید. زانوی چپ را روی سینه جمع کنید. ران را با دست‏ها بگیرید و محکم به‏ پائین بکشید.پای راست را از زمین پائین‏ بیاورید.کمر باید همانند شکل، به‏طور کاملا صاف و با میز تماس داشته‏ باشد.ران راست روی میز قرار بگیرد(شکل 3).

هنگامی که زانوی چپ روی سینه‏ جمع شده است،اگر ران راست بالا بیاید،نشان‏دهندهء سفتی عضلات خم‏ کنندهء مفصل ران(سوئز خاصره‏ای)در آن سمت است.این آزمون را برای‏ سمت دیگر نیز اجرا کنید.

آزمون چهارم

آزمون الی‏5:دمر دراز بکشید. زانوی راست را خم کنید.یار کمکی‏ پاشنهء راست شما را محکم به طرف‏ باسن فشار دهد.زمانی که مقاومت‏ احساس شود یا احساس ناراحتی‏ کردید،آن را متوقف کنید(شکل 4).

اگر لگن خاصره روی زمین بماند، مفصل ران خم شود،زانو آزادانه خم‏ نشود(135 درجه)یا پاشنه نتواند باسن‏ را لمس کند،در عضلات چهار سر ران‏ سفتی وجود دارد.این آزمون را برای‏ پای چپ نیز تکرار کنید.

آزمون پنجم

آزمون ابر6:به پهلوی چپ دراز بکشید.پای چپ از ناحیهء مفصل ران‏ و زانو،90 درجه خم شود.یار کمکی،مفصل ران راست شما را در وضعیت طبیعی(بدون خمیدگی)قرار دهد،اما زانوی راست را به طرف‏ عقب 90 درجه خم کند.سپس یار کمکی اجازه دهد وزن پا،آن را به طرف‏ زمین پائین آورد(شکل 5).

اگر در نوار عضلات خاصره‏ای‏7- درشتی نئی(نیام و عضلات سمت‏ خارجی پا)سفتی وجود نداشته باشد، زانو باید بدون هیچ‏گونه دردی،زمین‏ را لمس کند.دراین‏صورت،آزمون‏ با موفقیت انجام شده است.این آزمون‏ را برای سمت دیگر نیز تکرار کنید.

آزمون ششم

پرس به بالا8:پرس به بالا را اجرا کنید.اگر بتوانید تا وضعیت صاف‏ شده کامل دست‏ها،پرس را انجام‏ دهید و عانه را در تماس با زمین نگه‏ دارید و یار کمکی نیز تشخیص دهد که‏ قوس کمرتان یک انحنای پیوسته(نه‏ یک زاویه تند در مفصل کمری- خاجی)پیدا کرده است،پس«در باز شدن ستون مهره‏ها»انعطاف‏پذیری‏ کافی وجود دارد(شکل 6).

آزمون هفتم

تاب‏دادن‏9زانوها:تاق باز دراز بکشید.هم زانوها و هم مفاصل ران‏ها 90درجه خم شوند.دست‏ها به حالت‏ باز در طرفین و در سطح شانه‏ها قرار بگیرند.زانوها و مفاصل ران‏ها را در این وضعیت حفظ کنید و آن‏ها را به‏ راست و سپس به چپ تا رسیدن به‏ زمین پائین بیاورید(شکل 7).

اگر آزمون را در صورتی انجام‏ دادید که شانه‏ها با زمین تماس داشته‏ باشند،پس در ستون مهره‏ها مخصوصا در محل اتصال پشتی- کمری چرخش کافی دارید.

آزمون هشتم

آزمون به زمین‏10انداختن پاها\*: روی میز یا زمین دراز بکشید. زانوی هر دو پا باز باشند و پاها را بالا بیاورید.کمر به حالت کاملا صاف با میز یا زمین تماس داشته باشد.در حالی‏که صافی کمر حفظ می‏کنید، به آرامی پاها را پائین بیاورید(شکل 8). اگر قبل از این‏که به زاویهء 45 درجه برسید کمر قوس بردارید،پس عضلات‏ شکمی‏تان بسیار ضعیف هستند.یار کمی باید آماده باشد تا در صورت‏ لزوم،پاهای شما را حمایت کند و از قوس برداشتن کمر یا از واردشدن‏ استرین به عضلات کمر جلوگیری‏ کند.

جدول ارزش‏های آزمون‏های تشخیصی تندرستی کمر

منبع

1.C.B.Coslin,R.Lindsey,G.Welk. Concepts of Fitness and wellness.

زیرنویس

(\*)آزمون به زمین انداختن پاها،زمانی به عنوان‏ یک آزمون تشخیصی مناسب است که یک بار انجام شود.این آزمون نباید به عنوان تمرین‏ به‏طور منظم انجام شود.هرگاه در این آزمون‏ احساس درد کردید باید از ادامهء آن خودداری‏ کنید.

(1). Back to wall

(2). Lordosis

(3). straight leg lift

(4). Thomas test

(5). Elyás Test

(6). oOberás Test

(7). The iliotibial band

(8). Press up

(9). Knee Roll

(10). Leg Drop Test