

گودي بیش از حد کمر

hyperlordosis



یکی از شایع ترین اختلالات در انحنای ستون فقرات، گودي بیش از حد کمر است. بسیاری از ما علت کمردردهای خود را گودي بیش از حد کمر می دانیم. این گودي بیش از حد چیست؟ چرا به وجود می آید؟ اصولاً آیا کمر انحنایی دارد؟ ..

در صورتی که ستون فقرات را از نیم رخ نگاه کنید، متوجه وجود یک سری فرورفتگی ها و برجستگی هایی در قسمت های مختلف آن خواهید شد.

در حالت طبیعی، فقرات گردن دارای یک انحنای به سمت داخل، فقرات پشتی دارای انحنای به سمت خارج و ناحیه ی کمر دارای انحنای رو به جلو می باشند.

به دلیل شباهت این انحنای کمر به نمایی ظاهری لوردهای انگلیسی در زمان ایستادن، اصطلاح لوردوز برای این حالت مورد استفاده قرار گرفته است! وجود این انحنای برای ما نقشی بسیار مهم داشته و بسیاری از توانایی های ما در اثر همین برجستگی ها و فرورفتگی ها پدید می آید و اصولاً توانایی ایستادن ما تا حد بسیار زیادی مدیون همین انحنای است! میزان انحنای ستون فقرات در یک ناحیه، بر سایر قسمت ها نیز اثر گذاشته و می تواند آن ها را تغییر دهد.

وقتی میزان انحنای کمر به حدی بیشتر از میزان طبیعی آن می رسد برای نامیدن آن اصطلاحاً از کلمه ی هیپرلوردوزیس (hyperlordosis) یا گودي بیش از حد کمر استفاده می کنیم.

چرا گودي بیش از حد در کمر به وجود می آید؟

در حقیقت ستون فقرات توسط تعداد زیادی عضله محافظت می شود که سلامت و تعادل آن ها در سلامت و نرمال بودن حالت ستون فقرات نقش بسیار مهمی ایفا می کند.

عدم تعادل در عضلات نام برده یعنی قوی بودن برخی و ضعف یا گرفتگی بعضی دیگر از آن ها موجب پدید آمدن ناهنجاری هایی در شکل کلی ستون فقرات خواهد شد.

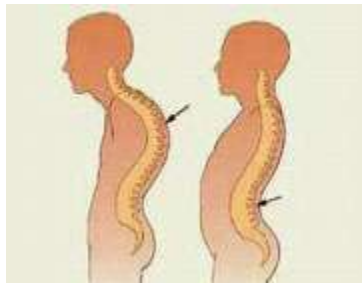
در این میان نقش عضلات شکمی، بازکننده های مفصل پا به لگن و عضله ی بزرگ پشت باسن، در ایجاد گودي بیش از حد کمر، پُر رنگ تر از سایر عضلات این ناحیه است.

برخی از علل گودی بیش از حد کمر:

از جمله علت های اصلی گودی بیش از حد کمر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

***آکندروپلازی (Achondroplasia):** این بیماری در حقیقت ارثی بوده و با اختلال در رشد و تکامل استخوان ها و نسوج غضروفی همراه است. در این بیماری دست و پاها کوتاه هستند.

***التهاب دیسک کمر (discitis)**



***قوز بیش از حد ناحیه ی پشت (kyphosis):** در این حالت ستون فقرات کمر به طور جبرانی دچار انحنای بیش از حد می گردد.

***چاقی:** خصوصاً بزرگی بیش از حد شکم و ضعف عضلات این ناحیه باعث کشیدگی بیش از حد ستون فقرات به سمت جلو و افزایش گودی کمر خواهد شد.

***یوکی استخوان:** با تسهیل تغییر ارتفاع و شکل نرمال مهره ها باعث تغییر انحنای طبیعی ستون فقرات می شود.

***در رفتگی تدریجی مهره ها (spondylolysis):** این حالت اغلب در ناحیه ی کمر دیده می شود و با لغزش یا جابجایی مهره ها همراه است. این بیماران معمولاً از کمر درد، احساس جدا شدگی و لقی کمر، گودی بیش از حد کمر و برجستگی باسن شکایت دارند.

***ضعف عضلات شکمی در اثر علل مختل**

مدیریت تربیت بدنی

گردآوری: مهدی عسکری

منتظر مطالب بعدی ما باشید