

لوردوز و مزیت های آن در ورزش های مختلف

محمد روکی

1 دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران
Mohammad.rouki.m4@gmail.com

چکیده:

ستون فقرات از مهم ترین اجزای بدن ما انسان ها است که در افراد مختلف ساختار منحصر به فرد دارد. ستون فقرات تحت تاثیر شرایط وراثت و محیطی است و بسته به میزان فشار های وارده در طول زمان تغییراتی در آن رخ می دهد و ممکن است این تغییرات نامطلوب و به وجود آورنده ناهنجاری باشد. ناهنجاری های ستون فقرات چهارچوب اسکلتی بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. قوس کمری یکی از مهم ترین قسمتهای ستون فقرات است که از طریق استخوان خاجی با لگن خاصره ارتباط تنگاتنگی دارد. به همین دلیل هرگونه تغییر در لگن منجر به تغییرات در قوس کمری می شود و هرگونه افزایش یا کاهش در میزان این قوس بر تعادل بدن تاثیر می گذارد و ناهنجاری های مختلفی را به وجود می آورد. یکی از شایع ترین این ناهنجاری ها می توان به ناهنجاری لوردوز افزایش یافته کمری اشاره کرد. این ناهنجاری باعث بروز عدم تعادل عضلانی در ناحیه کمری _ لگنی می شود. گودی کمر یا لوردوز به معنی افزایش تغییر در ستون مهره های کمری است. ستون مهره ها از روی هم قرار گرفتن ۷ مهره گردنی و در پایین آن ها ۱۲ مهره سینه و در پایین آن ها ۵ مهره کمری و در انتها مهره خاجی و دنبالچه تشکیل شده است. در لوردوز کمری قوس ستون فقرات کمری به جلو بیشتر شده و در لوردوز گردنی هم اتفاقی مشابه همین برای مهره های گردنی می افتد. لوردوز تا حدی طبیعی است ولی در بعضی از افراد این گودی زیاد می شود و موجب بروز مشکلاتی هست. با افزایش لوردوز شکم بیمار به جلو و باسن وی به عقب می رود و قامت فرد از بین می رود و فرد حالت خمودگی به خود می گیرد. لوردوز جزئی همراه با چرخش قدامی لگن در دو های سرعت والیبال، بسکتبال و دو و میدانی در ورزشکاران این رشته ها نوعی مزیت به حساب می آید. زنان دارای لوردوز زیاد با چرخش قدامی لگن میتوانند در ژیمناستیک جهش ها و پرش های بالاتری انجام دهند. افراد دارای پشت صاف همراه با لوردوز جزئی و فاقد چرخش لگن به علت گام برداشتن راحت تر و طول گام بیشتر در دو های استقامت برتری نسبی دارند.

واژه های کلیدی: لوردوز، ورزش، ناهنجاری، قوس ستون مهره ها