

چند ورزش بسیار مفید برای تسکین دردهای سیاتیکی عبارت‌اند از:

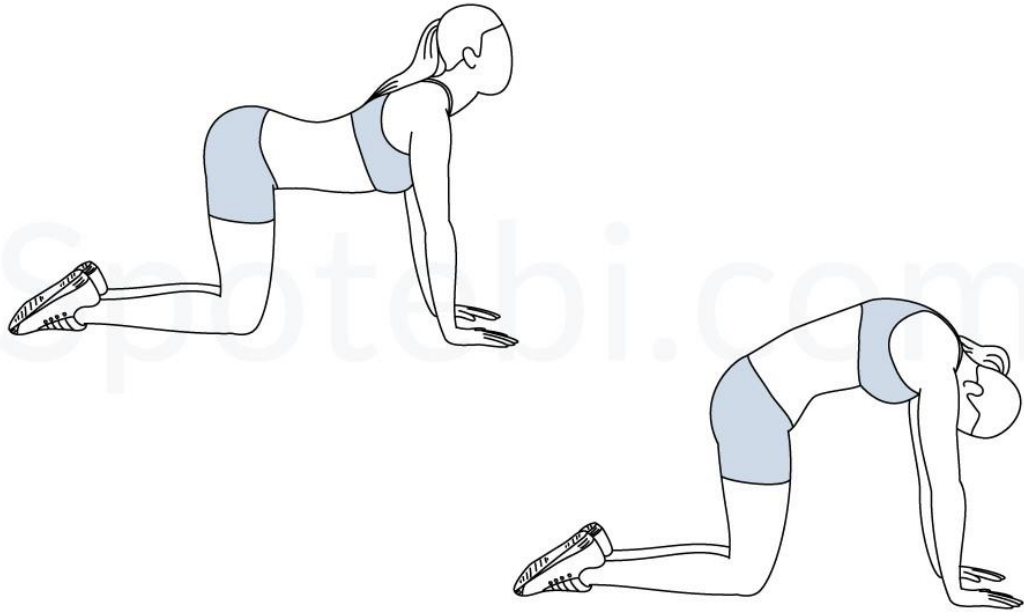
1. کشش زانو به سینه (Knee to Chest Stretch)

- روی زمین به پشت دراز بکشید و یک زانو را با دو دست به سمت قفسه سینه بکشید.
- حدود 20 تا 30 ثانیه نگه دارید و برای هر پا چند مرتبه تکرار کنید.



2. حرکت گربه - گاو (Cat-Cow Stretch)

- چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. ابتدا کمر را به سمت بالا خم کنید (گربه)، سپس به سمت پایین (گاو).
- هر حالت را 10 ثانیه حفظ کرده و تا 10 مرتبه انجام دهید.



3. کشش پیریفورمیس (Piriformis Stretch)

- به پشت بخوابید، یک پا را روی زانوی پای دیگر قرار دهید و ران را به سمت خود بکشید.
- 20 تا 30 ثانیه نگه دارید و برای هر طرف تکرار کنید.



© 2023 healthwise

4. حرکت پل (Bridge Exercise)

- به پشت دراز کشیده، زانوها را خم کنید و پاها را روی زمین بگذارید. باسن خود را بالا ببرید تا بدن یک خط صاف شود.
- 15 تا 20 ثانیه نگه دارید و چند بار تکرار کنید.



با انجام منظم این تمرین‌ها می‌توانید درد سیاتیک را کاهش دهید و انعطاف‌پذیری بدن خود را بهبود بخشید.