



Ιατρική
Ορθοπαιδική
Ομάδα
ΝΔ Ελλάδος

Ασκήσεις για την Μέση

Ο καλύτερος τρόπος για την αποφυγή τραυματισμού και πόνου στην μέση είναι η ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος. Με την εφαρμογή κάποιων απλών ασκήσεων μπορούμε να δυναμώσουμε την μέση και να αντιμετωπίσουμε κάποια επεισόδια πόνου.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Δεν προσπαθούμε να πραγματοποιήσουμε κάποια άσκηση εάν αυτή προκαλεί αυξανόμενο πόνο.

Press Up: Θέση της Σφίγγας



Ξεκινήστε, ξαπλώνοντας πάνω στο στομάχι. Αρχίστε να ανασηκώνετε αργά το επάνω μέρος του σώματος, κρατώντας την λεκάνη σε επαφή με το έδαφος. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα **τόξο στην μέση σας**. Ανορθώστε το πάνω μέρος του κορμού όσο μπορείτε, χωρίς αυτό να σας προκαλεί δυσφορία. Μείνετε στην θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Superman



Ξεκινήστε, ξαπλώνοντας πάνω στο στομάχι, με το πρόσωπο προς το πάτωμα. Ανασηκώστε τους ώμους σας και τα πόδια σας, και κρατήστε τεντωμένα τα χέρια σας ευθεία μπροστά καθώς και τα πόδια προς τα πίσω. Μείνετε στην θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



Έκταση της μέσης σε όρθια θέση

Ξεκινήστε τοποθετώντας τα χέρια σας χαμηλά στην μέση σας. Ρίξτε αργά το κορμί σας προς τα πίσω, σχηματίζοντας ένα τόξο στην μέση. Μείνετε στην θέση αυτή για 3 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 5 φορές.

Γάτα – σκύλος



Ξεκινήστε στα 4. Δημιουργήστε ένα τόξο στην μέση σας προσπαθώντας να ανασηκώσετε την μέση προς τα επάνω ενώ παράλληλα σκύβετε το κεφάλι (θέση γάτας). Μείνετε στην θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση.



Λυγίστε την μέση αντίθετα από την προηγούμενη θέση, σπρώχνοντας την κοιλιά προς το έδαφος ενώ παράλληλα σηκώνετε το κεφάλι (θέση σκύλου). Μείνετε στην θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 20 φορές.

Piriformis Stretch



Ξαπλώστε ύπια με τα χέρια ανοικτά. Σηκώστε το αριστερό πόδι και αφήστε το αργά να λυγίσει στον γοφό, προς την αντίθετη μεριά, κάθετα στο σώμα. Κρατήστε τους ώμους σας όσο το δυνατόν περισσότερο επίπεδους. Μείνετε στην θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές, εναλλάξ.

Γόνατο στον θώρακα



Ξεκινήστε από ύπια θέση με τα πόδια τεντωμένα. Σηκώστε το δεξιό γόνατο ψηλά και τραβήξτε το με τα χέρια σας προς τον θώρακα. Μείνετε στην θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές, εναλλάξ.

Κάμψη σώματος



Ξεκινήστε από θέση γονατίσματος με τα χέρια μπροστά στην κοιλιά. Λυγίστε τον κορμό αργά προς τα εμπρός και αφήστε το σώμα να γλιστρήσει μπροστά με τα χέρια τεντωμένα. Μείνετε στην θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Διάταση του δρομέα



Ξεκινήστε από καθιστή θέση με τα πόδια τεντωμένα και ενωμένα (ή το ένα πόδι λυγισμένο στο πλάι). Με τα χέρια τεντωμένα και τις παλάμες προς το έδαφος σκύψτε αργά προς τα εμπρός όσο μπορείτε. Μείνετε στην θέση αυτή για 30 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.

Υπερδιάταση



Αυτή η άσκηση είναι περισσότερο δύσκολη απ' ό τι φαίνεται. Ξεκινήστε στα 4. Ανασηκώστε το δεξιό σας πόδι τεντώνοντάς το προς τα πίσω και παράλληλα τεντώστε το αριστερό σας χέρι μπροστά. Μείνετε στην θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση χρησιμοποιώντας το αριστερό πόδι και το δεξί χέρι. Κάντε 10 επαναλήψεις εναλλάξ.

Υπερέκταση



Ξεκινήστε ξαπλώνοντας πάνω στο στομάχι σας, με τα χέρια πίσω στην πλάτη. Μετά ανασηκώστε τον θώρακα και τα πόδια σας από το έδαφος. Μείνετε στην θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στη αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.