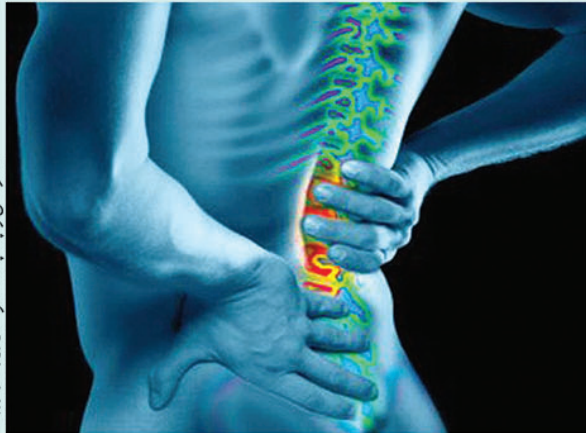


روشهای پیشگیری از کمر درد



طراحی و چاپ سکوت ۷۳۴۲-۰۹۱۷۰۰

کلینیک فیزیوتراپی آفتاب

فیزیوتراپیست ابوالفضل فارسی

نظام پزشکی: ف - ۱۹۵۹

معاینه و مشاوره رایگان

ارائه روشهای نوین فیزیوتراپی
درمان دستی، لیزر، نیدلینگ (سوزن خشک)، مگنت
درمان خشکی مفاصل و آسیب های ورزشی
درمان دردهای عضلانی و مفاصل
درمان انحرافات ستون فقرات
(قوزپشتی، گودی کمر، گردن جلوآمده)

شیراز - معالی آباد - روبروی کلانتری - مجتمع تجاری
اداری آفتاب کوچک - طبقه ۴ - واحد ۴۰۴
تلفن: ۰۹۱۷ ۷۰۳ ۹۰۰۸ / ۳۶۳۶ ۴۱۴۳
www.aftabphysio.ir

Telegram.me/aftabphysiotherapy

@aftab-physiotherapy

خم شدن نیز می تواند فشار وارد بر کمر را افزایش دهد، برای بلند کردن اشیاء بایستی تا سر حد امکان بدون خم شدن کمر و با استفاده از خم کردن زانوها به آن نزدیک شده و اشیاء را بلند کنید.
از حرکات شدید و چرخش های ناگهانی و تحمیل بار اضافه مخصوصا به صورت انفجاری و ضربه ای به عضلات خودداری کنید.
در بلند کردن وزنه از پهلوی، کمر نباید از جانب خم شود این کار را با خم کردن زانوها انجام دهید،
در موقع حمل بار کمر خود را خم نکنید.
در هنگام ایستادن و بلند کردن اشیاء به قامت خود توجه زیادی داشته باشید.



آموزش، تمرین و تکرار بلند کردن اجسام و خم شدن، نشستن، ایستادن و خوابیدن به طریقه صحیح می تواند در پیش گیری از کمر درد بسیار موثر باشد.

شایان ذکر است با توجه به اینکه هزینه پیشگیری بسیار کمتر از هزینه درمان است، انجام شیوه های پیشگیرانه که توسط فرد و با مشورت با متخصصان خصوصا فیزیوتراپیست ها انجام می شود نه تنها نتیجه بهتری دارد بلکه به لحاظ اقتصادی نیز مقرون به صرفه بوده و هزینه کمتری را در بخش سلامت به جامعه تحمیل می کند.

به امید سلامتی و شادکامی
فیزیوتراپیست ابوالفضل فارسی

نحوه مناسب خوابیدن

با توجه به اینکه حدود ۳۱ درصد از کل زمان زندگی افراد در خواب و استراحت می گذرد وضعیت صحیح دراز کشیدن و استراحت بسیار مهم است. خوابیدن به پهلو با زانوهای خم شده سبب استراحت ناحیه ستون فقرات می شود، بهتر است از بالش بین دو زانو استفاده شود. روش دیگر برای راحتی پشت این است که فرد در حالت درازکش (طاق باز) بالشی در زیر زانوهای خود قرار دهد.
استفاده از بالش در ناحیه زیر زانو فشار وارد بر کمر را کاهش می دهد. خوابیدن روی شکم برای افرادی که ستون فقرات طبیعی دارند نیز روش مناسبی نیست، این طریقه استراحت باعث افزایش گودی کمر می شود و فشار را بر گردن و شانه ها وارد می سازد.
خوابیدن بر روی تشک گود یا فرو رفته کمر را در وضعیت غیر متعادل و تحت فشار قرار می دهد و ممکن است باعث بروز مشکل شود. روی تشک محکم ولی نه چندان سفت بخوابید.
تخت خواب های بزرگ به ما امکان می دهند تا در هنگام خواب وضعیت بدن را تغییر دهیم (از این پهلو به آن پهلو) وقتی می خواهید از تخت پایین بیایید به یک طرف بچرخید و سپس به کمک دستان خود بلند شوید.



بلند کردن اجسام و حمل آنها در چه صورتی آسیب زا می باشد؟
کمر دردی که به وسیله بلند کردن اشیاء ایجاد می شود می تواند به وسیله روش های صحیح بلند کردن و همچنین تمرین منظم جهت بهبود قدرت عضلانی تحت کنترل قرار گیرد. اگر در موقع بلند کردن اشیاء از چرخش کمر استفاده کنیم فشار شدید و مضاعفی بر ستون فقرات وارد می آید.

((کمر درد))

کمر درد یکی از علل مهم محدود کننده حرکت در بین افراد زیر ۴۵ سال است و می تواند به عنوان یکی از دلایل مهم جهت مراجعه افراد به پزشکان و فیزیوتراپیست ها قلمداد گردد.

راهنمایی برای پیشگیری از ابتلا به کمر درد:

به غیر از برخی بیماری ها از جمله مشکلات ژنتیکی و مادرزادی ، عفونت ها ، تومورها ، حوادث و کهنسالی که منجر به آسیب در ستون فقرات می شود ، بخش عمده ای از اختلالات ستون فقرات ناشی از اختلال در بهداشت حرکتی و نحوه عملکرد در زندگی و محیط کار و همچنین سبک زندگی افراد است.

قامت ضعیف و وضعیت های غلط بدنی می تواند یکی از علل ابتلا به کمر درد باشد . عواملی چون وضعیت خوابیدن ، میزکار و مدت زمان ایستادن می توانند در آن نقش داشته باشند و آسیب های کمر اغلب در اثر ضعف عضلات شکم و کمر و قامت ضعیف به وجود می آیند . برخی حالتها فشار بیشتری به روی مهره ها وارد می سازند ، بلند کردن اجسام در حالت نشسته روی صندلی و خم شدن به جلو فشار زیادی به ستون فقرات وارد می کند و بلند کردن اجسام در حالت ایستاده با زانوی صاف و خم کردن کمر فشار زیادی به ستون فقرات وارد می کند .

در حالت ایستاده مجاز به انجام چه نوع کارهایی هستیم؟
و کدام روش آسیب زا است؟

در حالت ایستاده کارهای زیر را انجام ندهید:

- پوشیدن کفش های پاشنه بلند یا بدون پاشنه برای مدت زمان طولانی .
- ایستادن در یک وضعیت برای مدت طولانی .
- ایستادن با زانوهای قفل شده ، عضلات شکم شل و کمر قوس دار .
- خم شدن به جلو از ناحیه کمر در حالت ایستاده در حالی که کار شما در سطح پایینی قرار دارد.



در حالت ایستاده کارهای زیر را انجام دهید:

- یک پا را روی چهار پایه قرار دهید و اگر برای مدت زمان طولانی ایستاده اید وضعیت خود را تغییر دهید .
- کار را در ارتفاعی مناسب و راحت انجام دهید .
- به صورت متناوب تغییر وضعیت دهید .



شکل ۶

شکل ۷

شکل ۸

شکل ۹

به صورت نشسته چه کارهایی را می توان انجام داد و از چه کارهایی باید خودداری کرد؟
وضعیت بدنی ضعیف در نشستن ، یکی از علتهای اصلی کمردرد و گردن درد است.

در نشستن کارهای زیر را انجام ندهید:

- نشستن در وضعیت خمیده به جلو .
- خم شدن به پایین و جلو برای انجام کار یا برداشتن چیزی از زمین .
- نشستن برای مدت زمان طولانی .

کارهای زیر را در هنگام نشستن انجام دهید:

- نزدیک به کاری که انجام می دهید بنشینید تا جایی که ممکن است صندلی خود را به میز نزدیک کنید تا مجبور نشوید به هنگام کار رو به جلو خم شوید .
- روی صندلی بنشینید که به راحتی کف پاهای شما روی زمین قرار گیرد اما نشیمن گاه آن خیلی پایین نباشد و مفصل ران و زانوی شما در یک سطح قرار گیرد یا زانوی شما کمی بالاتر از مفصل ران قرار گیرد .
- از صندلی دارای پشتی که قوس کمر شما را حمایت می کند استفاده کنید .
- وضعیت بدنی مناسب را در حین رانندگی رعایت کنید ، در خیلی از مواقع به یک بالشتک طبی نیاز دارید تا در ناحیه کمر گذاشته شود .
- در حین رانندگی به اندازه ای نزدیک فرمان بنشینید تا بدون خمیدگی به پدال ها و فرمان برسید.

