



درباره روش های درست انجام کارهای روزانه و شخصی برای حفظ سلامت ستون فقرات تان چه می دانید؟

مهره های سرنوشت ساز

خانه داری که انجام می دهند، بار اصلی فرزندان شان مخصوصا در سال های اول زندگی را هم بر عهده دارند.

در چینی وضعیت و برای گریختن از شایع ترین بیماری زنان در تمام جهان که همان کمردرد عنوان شده، لازم است به نحوه صحیح انجام اعمال روزانه شان بیشتر از همیشه دقت کنند. اعمالی که انجام هرروزه آنها می تواند تاثیر مستقیم بر عملکرد ستون فقرات افراد داشته باشد. در این گزارش و با کمک متخصصان این حوزه، نحوه صحیح برخی از تکراری ترین رفتارهای روزانه را بررسی و مرور کردیم.

کمردرد، گردن درد، پادرد و زانو درد به یکی از متداول ترین انواع دردها در روزگار امروز تبدیل شده اند؛ دردهایی که تقریبا همه افراد علتش را می دانند اما کمی برای متوجه شدن دیر شده است. در واقع آسیب ستون فقرات و دردهای استخوانی، زمانی سراغ آدم ها می آید که بعد از گذشت زمانی طولانی از انجام کاری و حرکتی اشتباه به ناگهان بروز پیدا می کند. در واقع درد این افراد به طور ناگهانی پیدا می شود اما علت شکل گیری اش نه تنها ناگهانی نبوده که حتی علتی چندین و چند ساله دارد. در این میان، این زنان هستند که با انجام کارهای روزانه و به ظاهر ساده در خانه، بیشتر از سایر اعضای خانواده در معرض این خطرات و این دردها قرار می گیرند؛ افرادی که فارغ از همه فعالیت های

نرگس خانعلی زاده

روزنامه نگار

خم نشود. در این حال پاها هم باید از یکدیگر فاصله کافی داشته و عضلات شکم را سفت کرده باشید. همین کار را برای گذاشتن چیزی روی زمین هم انجام بدهید؛ یعنی پاها را محکم و عضلات شکم را سفت کنید و با خم کردن مفصل زانو، بار را روی زمین بگذارید. کاری که احتمالا خیلی از ما دقیقا خلاف آن را انجام می دهیم.

روش صحیح خوابیدن

احتمالا برایتان پیش آمده است که وقتی از خواب بیدار می شوید، دردی در کمربتان احساس می کنید؛ دردی که علتش به نوع خوابیدن در طول یک شب تا صبح برمی گردد. این را به یاد بسپارید که ستون فقرات در حالت خوابیدن و استراحت، باید در طبیعی ترین حالت خودش قرار بگیرد؛ پس دور تشک های عجیب و غریب که بدن در آن فرو می رود و هر چیزی که حالت طبیعی ستون فقرات را از بین می برد را خط بکشید که اصلا توصیه نمی شود.

فراموش نکنید که قرار دادن یک بالش بین دوزانو، به حفظ وضعیت طبیعی ستون فقرات کمک می کند. حالا و با در نظر گرفتن این موارد، باید حواستان باشد که از برخی اشکال خوابیدن که احتمالا درباره آنها زیاد شنیده اید هم دوری

روش صحیح خم شدن و برداشتن چیزی از روی زمین



احتمالا خم شدن برای برداشتن چیزی از روی زمین یا بستن بند کفش های کتانی مان، تکراری ترین عملی باشد که در طول روز انجام دهیم؛ عملی که نیاز به انجام صحیح دارد تا در درازمدت، آسیبی به مهره های ستون فقرات وارد نکند. متخصصان این حوزه می گویند برای برداشتن بارهایی که پایین سطح کمر هستند، حواستان به پاهایتان باشد؛ آنها را سفت کرده و کمی از همدیگر فاصله بدهید.

با تمرکز بر ستون فقرات، آن را صاف کنید و زانوهایتان را به آرامی خم کنید. در این میان، باید فرد عضلات شکم را محکم کرده و سعی کند بار ایجاد شده بر بدن را بر عهده عضلات اندامی بیندازد تا ستون فقرات و مهره ها، در واقع موقع خم شدن، زانو ها را بیش از لگن خم کنید و ستون مهره ها را صاف نگه دارید. شانه هایتان باید در یک امتداد باشد و به طرف جلو

روش صحیح نشستن

متخصصان ارتوپد معتقدند هنگام نشستن روی بلندی، میل و صندلی، باید حواسمان به درجه پاهای روی زمین مان باشد؛ به این صورت که زمانی که پاها روی زمین قرار می گیرد، زانو ها و مفصل ران در زاویه ۹۰ درجه خم باشند. ضمن این که باید بتوانید قوس کمری تان را هم هنگام نشستن حفظ کنید. یعنی چه؟ دیده اید گاهی در صندلی یا مبلی راحتی، فرو رفته اید؟ همان لحظه که این حالت ایجاد شده یعنی ستون فقرات شما دچار قوسی شده است که می تواند آسیب زا باشد.

پس خیلی سریع، خودتان را جمع و جور کنید و صاف و راست بنشینید. برای این که میزان قوس مناسب را بدانید، خود را از وضعیت فرو رفته در مبل به حداکثر وضعیت ایستا و راست تغییر دهید و استخوان های سینه تان را بالا بکشید.

با این حال، این را هم اضافه کنیم که نه ایستادن و نه نشستن به یک شکل ثابت (حتی به درست ترین شکل ممکن) برای مدتی طولانی توصیه نمی شود و اگر می توانید و موقعیتش را دارید، حتما هر نیم ساعت یک بار، موقعیت خودتان را تغییر بدهید و بعد دوباره به حالت اول برگردید.