



روش صحیح نشستن پشت میز رایانه



اولین و مهم‌ترین کاری که بهتر است در زمان فعالیت با رایانه انجام بدهید این است که فرد، هر ۱۵ دقیقه یک بار، موقعیت و وضعیت بدنی خودش را تغییر بدهد؛ تغییر وضعیتی که حتی نیاز به بلند شدن هم ندارد اما با کمی کج و راست کردن گردن، باز و بسته کردن دست‌ها و بازی با آرنج و تکان دادن پاها، به نتیجه خواهید رسید.

فارغ از اینها، بهتر است در چنین مواقعی، صاف بنشینیم و خودمان را روی صندلی رها نکنیم؛ ضمن این‌که باید با هر ابزاری که در اختیار داریم، نمایشگر را آنقدر بالا بیاوریم تا دقیقاً موازات چشم‌هایمان باشد و فشار بر مهره‌های گردن وارد نشود.

بی‌توجهی به آن باعث آسیب به ستون فقرات و مهره‌هایمان می‌شود، هنگام تماشای تلویزیون است. در واقع انداختن پاها روی همدیگر در زمان تماشای تلویزیون، یکی از اشتباه‌ترین حرکات‌هایی است که می‌توانیم انجام بدهیم، چراکه چرخش ساق و ران در یک سمت باعث آسیب به زانو و لگن می‌شود. متخصصان می‌گویند یکی از بهترین قرار گیری بدن در زمان تماشای تلویزیون این است که کمر به طور کلی صاف باشد، قوز نکنید و صورت‌تان هنگام تماشای تلویزیون، صاف است و زاویه ندارد؛ اتفاقی که در صورت رخ دادن، موجب آسیب به مهره‌های گردن فرد می‌شود.

اتفاقی، در مرحله اول، نوزاد را طوری بغل کنید و به‌گونه‌ای بایستید که وزن به شکل مساوی روی هر دو پا تقسیم شود؛ ضمن این‌که به جز پاهایتان، از شکم و بازوهایتان برای تحمل وزن کودک استفاده کنید. فرزندتان را در حد امکان نزدیک به بدن نگه دارید؛ چراکه هر چه بچه از بدن دورتر باشد، به کمر فشار بیشتری می‌آید. در نهایت هم این‌که زمانی که قصد بلند کردن کودک از زمین را دارید، به جای این‌که از کمر خم شوید، زانوهایتان را خم کنید و دوباره با باز کردن زانو از جای خود بلند شوید.

روش صحیح تماشا کردن تلویزیون

اما یکی دیگر از تکراری‌ترین موقعیت‌هایی که

بگیرند؛ به این صورت که زمانی که پاها روی پدال قرار دارد، زانو باید در سطح یا کمی بالاتر از مفاصل ران قرار گیرد. متخصصان ارتوپد درباره رانندگی کردن به صورتی که کمترین آسیب را به ستون فقرات وارد کند هم تکرار می‌کنند که بهتر است بعد از هر چند دقیقه رانندگی، یک وقفه کوتاهی، حتی یک تا دو دقیقه‌ای به وضعیت‌تان بدهید. خلاصه که این وقفه و تغییر وضعیت را در هر حالتی جدی بگیرید که خیلی می‌تواند کمک‌حالتان باشد.

روش صحیح ظرف شستن

احساس درد در ناحیه کمر، هنگام شستن ظرف‌ها، احساس مشترکی بین بسیاری از افراد است که علت مشخصی هم دارد؛ در واقع علت بسیاری از دردهای ستون فقرات، ثابت ایستادن در یک موقعیت تکراری است. در واقع ما باید به هر طریقی فشار وارد شده بر مهره‌های قدامی و خلفی ستون فقرات‌مان را کم کنیم. تجربه نشان می‌دهد که قرار دادن یک پا در داخل کابینت و پای دیگر روی زمین هنگام شستن ظرف‌ها می‌تواند باعث کم شدن این فشار روی مهره‌های کمر شود. البته راه حل شکل‌ترش این است که هنگام ظرف شستن که قرار است مدتی طولانی سرپا بایستید، یک چهارپایه کوتاه به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر زیر پایتان قرار بدهید تا یک زانو خم شده و کف پا روی چهارپایه قرار گیرد؛ البته لازم است پس از گذشت چند دقیقه، جای پاها را با هم عوض کنید. این توجه به ستون فقرات را در زمان شست و شوی صورت هم باید رعایت کنید؛ بهتر است خم نشوید و صورت و گردنتان را پایین نبرید بلکه زانوهای کمی خم و پاها را کمی از عرض شانه بیشتراز کتف‌ها و از ناحیه ران خم شده و به دستشویی تکیه کنید.

روش صحیح جارو کشیدن

یادتان باشد در موقعیت‌هایی مانند کشیدن جارو و تی روی زمین، باید دسته جارو به بدن نزدیک باشد تا لازم نباشد به سمت زمین خم شوید؛ هر چه نزدیک‌تر باشد، تضمین سلامت ستون فقرات‌تان بیشتر است. در چنین موقعیتی، شکم را توداده و زانوهای را خم کرده و حرکت کنید؛ طوری که گودی کمر با چرخش لگن صاف شود. از طرف دیگر، طولانی‌شدن مدت زمان جارو کشیدن، به دلیل تحمل لوله مکش جاروبرقی، باعث آسیب به آرنج‌ها می‌شود پس سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را با وقفه و در مدت زمان کوتاهی انجام بدهید. در نهایت این‌که به وزن جارو هنگام خرید توجه کنید؛ نکته‌ای که البته بهتر است در ابتدا عنوان شود ولی فارغ از همه رعایت‌های حرکتی برای سلامت ستون فقرات، بهتر است جارویی را انتخاب کنید که باعث تحمیل وزن زیادی به شما نشود.

روش صحیح بغل کردن کودک

یکی از موقعیت‌های آسیب‌زا برای ستون فقرات و مهره‌های بدن، بغل کردن کودکان است؛ موقعیتی که به سبب آن، مادران بسیاری در سنین بالا، دچار کمردرد و گردن درد می‌شوند. برای جلوگیری از وقوع چنین

کنید. کدام شکل از خوابیدن؟ مثلاً هیچ‌وقت با زانوهای جمع‌شده در قفسه‌سینه به پهلو نخوابید. روی شکم نخوابید و وقت بلند شدن از خواب، زانوهایتان را از لبه تخت پایین ببرید و از دست‌هایتان برای بلند شدن کمک بگیرید، نه این‌که همه فشار بر کمر وارد شود. آن‌وقت است که بعد از رعایت کردن این موارد، احتمالاً صبح‌های کمتری با دردی در ستون فقرات‌تان، روز خود را شروع می‌کنید.

روش صحیح به دست گرفتن تلفن همراه

چیزی که امروز در بین بسیاری از مردم درباره استفاده از تلفن همراه وجود دارد، بدترین نوع استفاده و کار با این ابزار است؛ آنقدر که تقریباً همه افراد بعد از مراجعه به پزشک متخصص ارتوپد و ستون فقرات، تصمیم می‌گیرند نحوه استفاده از تلفن همراه‌شان را عوض کنند. تصمیمی که در برخی مواقع، خیلی زود فراموش می‌شود و دوباره یادمان می‌رود که قرار بود از ستون فقرات‌مان در برابر تلفن‌همراه محافظت کنیم. اما چطور می‌شود این کار را انجام داد؟ اولین و مهم‌ترین قدم برای سلامت ستون فقرات‌مان، همسطح نگه داشتن گوشی با گردن‌مان است؛ به طوری که لازم نباشد سرمان پایین و بالا باشد و برای چند دقیقه مدام، در همان حالت بماند. در مرحله بعدی هم از نگه داشتن تلفن همراه بین شانه و گوش خودتان خودداری کنید؛ کاری که تقریباً همه ما به خیال خودمان و برای استفاده از وقت و پیش بردن همزمان همکلامی با دوستان و شاید سالاد درست کردن، انجام داده‌ایم؛ عملی که باعث فشار آمدن بر یک طرف گردن و قسمت بالایی کمرمان می‌شود. ضمن این‌که تمرکز طولانی‌مدت بر نقطه خاص و مشخص (مانند کار با رایانه، رانندگی کردن و کار با تلفن همراه ...) می‌تواند به گردن افراد آسیب وارد کند. فکر می‌کنید لازم است که دوباره بر تغییر موقعیت و وقفه‌ای کوتاه بر فعالیت ستون فقرات تأکید کنیم؟

روش صحیح رانندگی کردن

اگر متوجه نحوه صحیح نشستن و وارد شدن کمترین آسیب به ستون فقرات شده باشید، دیگر در درک روش صحیح رانندگی کردن مشکلی ندارید؛ چرا که اینجا هم دوباره باید حواستان باشد در صندلی خودرو فرو نروید و قوسی به کمرتان وارد نکنید. عمود نشستن روی صندلی خودرو، به طوری که همه از بیرون شما را فردی ایستا و بدون قوز ببینند، یکی از نشانه‌های درست رانندگی کردن است؛ طوری که سرتان هم راستا با پشتی صندلی و چانه‌تان هم سطح افق باشد. اما در این میان که حساسی غرق محافظت از گردن و کمرتان هستید، از پاها غافل نشوید که آنها هم باید در وضعیتی ایده‌آل قرار



آراستگی پوشش کارمندان خود را به باسپارد

پوشاک فرم

اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com