

مدرسه ستون مهره ها

زندگی ماشینی روح و جسم انسان را می فرساید.

- انسان را دچار فستگی و افسردگی می کند.
- بیماریهای قلبی - عروقی را افزایش می دهد.

• سبب افزایش وزن، چاقی، مرض قند، افزایش فشار خون و بالا رفتن چربی های خون می شود.

و همچنین:

ستون مهره ها که در واقع تکیه گاه اصلی بدن انسان است را دستفوش فرسایش زودرس می سازد.

شکی نیست که رعایت اصول صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن و کار کردن در مفاصل سلامت ستون نهره ها تقشی

مهم دارد.

برای اینکه بهتر با این اصول آشنا شویم با هم سری به مدرسه ستون مهره ها می زنیم.

زنگ سر و گردن



• برای زمان طولانی مثلاً در زمان کار کردن در یک حالت قرار نگیرید.



• صندلی کار خود را به میز نزدیک کنید و آن را دور از میز قرار ندهید.



• روی پشتی و دسته صندلی لم ندهید.

• روی صندلی بدون پشتی ننشینید.



• روی میزی که ارتفاع آن کوتاه یا بلند است کار نکنید.



- در موقع کار در ارتفاع بالای سر، مواظب باشید که سرتان برای مدت زیاد به پشت خم نشود.



- هنگام رانندگی در زمان عقب رفتن فقط سر و گردن را نهرمانید بلکه بطور همزمان از پرفش تنه نیز استفاده کنید و مدت این وضعیت را کوتاه کنید.



- با پریدن بدون علت از روی ارتفاع، مخصوصاً از روی ماشین یا وسیله در حال حرکت به مهره های فود فشار وارد نسازید.



- از بلند کردن اجسام در ارتفاع و دور از تنه فودداری کنید.



- سعی کنید انعطاف و قدرت عضلات سر و گردن را حفظ کنید.



- اگر از عینک های دو کانونه استفاده می کنید در مواقع فواندن سر و گردن را در حالت خم به جلو ننگه ندارید.



- از گذاشتن بالش سفت و بلند زیر سر فودداری کنید.



- مراقب حوادث در ممیط کار فود باشید. این حوادث می تواند صدمات جبران ناپذیری به شما وارد سازد.



- سعی کنید آمادگی فیزیکی فود را حفظ کنید. اشخاص با وزن بالا و فیزیک بدنی ضعیف مستعد صدمات بیشتری هستند.



- نشستن صمیع با تظییراتی در ممیط کار می تواند از دردهای پشت کردن شما جلوگیری کند.



- فم نکه داشتن گردن، فشاری مدود سه برابر وزن سر روی مهره ها اعمال می کند و می تواند باعث صدمه به مهره های گردنی شود.



- در مسافرتهاى طولانى موقع خواب از بالشک های بادی به شکل U استفاده کنید.



- از نکه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه فووداری کنید.

زنگ کمر



- هنگامی که مدتی به صورت یکنواخت روی کمر فشار آمده، ضمن استراحت در فلاف جهت ، عضلات کمر را تمت کشش قرار دهید.



- همیشه سعی کنید ستون فقرات را متناسب، متعادل و آماده قرار دهید.



- کار در ارتفاع پایین باعث کمر درد می شود.



- بلند کردن و بالا بردن اجسام به بالای سر ضمن زیاد کردن قوس کمر، فشار زیادی به کمر وارد می کند، در چنین مواقعی متمماً از یک چهار پایه یا نردبان استفاده کنید.

- بلند کردن اشیاء در حالت دولا نیرویی معادل ده برابر وزن جسم و بالا تنه، به مهره ها وارد می کند. این نیرو موجب جابجایی، پارگی دیسک بین مهره ای و وارد آمدن فشار به نفاخ می شود.



- از وضعیت هایی که باعث کمر درد می شود اجتناب کنید.



- هل دادن اشیاء سنگین بهتر از بلند کردن آنهاست.



- هر کاری نیازمند وضعیت نشستن فاصی است توجه داشته باشید که حالت مناسب و مندلی و میز استاندارد برای سلامت کمر ضروری است.
- سفتی مفاصل و کوتاهی عضلات از علل عمده ی کمر درد هستند.

- در بلند کردن اشیاء کمر باید مستقیم باشد هر چه که اشیاء به بدن نزدیکتر باشد، فشار کمتری به کمر وارد می شود.



- یک زیر پای در مواقع ایستادن طولانی مثل کار در پشت میز نقشه کشی یا ایستاده اتو زدن برای جابه جایی و انتقال وزن و کاهش قوس کمر ضروری است.



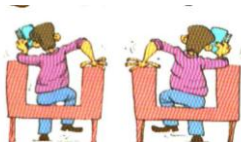
- در مواقع حمل اشیاء به وسیله ۲ یا چند نفر، آنها باید پیشنهادش از موانع موجود در مسیر حرکت اطلاع داشته باشند.



- در مواقع حمل اشیاء سنگین روی شانه از دست مقابل برای کاهش انحراف استفاده کنید.
- در جابجایی اشیاء به جای حرکت ناگهانی و پرفش مموری کمر، با برداشتن قدم های کوچک به سمت مقابل بپرومید.

- بلند کردن چند مرمله ای اشیاء سنگین از صدمه زدن به کمر جلوگیری می کند.
- سطح توانایی فیزیکی خود را افزایش دهید.

- در مواقعی که مجبور هستید برای مدت طولانی در جایی بنشینید، با جابجایی لگن از فستگی عضلات جلوگیری کنید.



- یک تشک خیلی سفت باعث می شود زیر کمر شما فالی بماند.

- بهتر است که روی شکم ن خوابید، اما اگر عادت به خوابیدن روی شکم دارید، از گذاشتن بالش زیر سر خودداری

کنید.



- تفت خواب های نرم و تشک های نرم و زاویه دار برای ستون فقرات مناسب نیستند.

