



فصل دوم

استخوان ها، مفاصل و حوادث

بخش ۱: توصیه هایی برای کمروزانو

آیا می دانید:

- ✓ نحوه ی صحیح انجام فعالیت های روزانه چگونه است؟
- ✓ راه های پیشگیری از کمردرد چیست؟
- ✓ راه های پیشگیری از درد زانو چیست؟

آیا می توانید:

- ✓ نشستن، خوابیدن و خم شدن خود را به نحو صحیح انجام دهید؟
- ✓ اجسام را به درستی از روی زمین بلند کنید؟
- ✓ اعمال روزانه ی خود را به نحوی که از بروز کمردرد و درد زانو پیشگیری کند، انجام دهید؟



فصل دوم

استخوان ها، مفاصل و حوادث

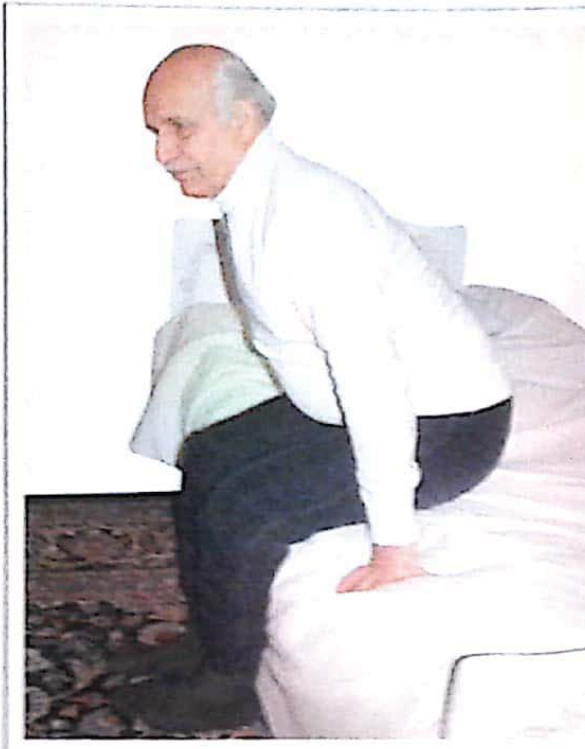
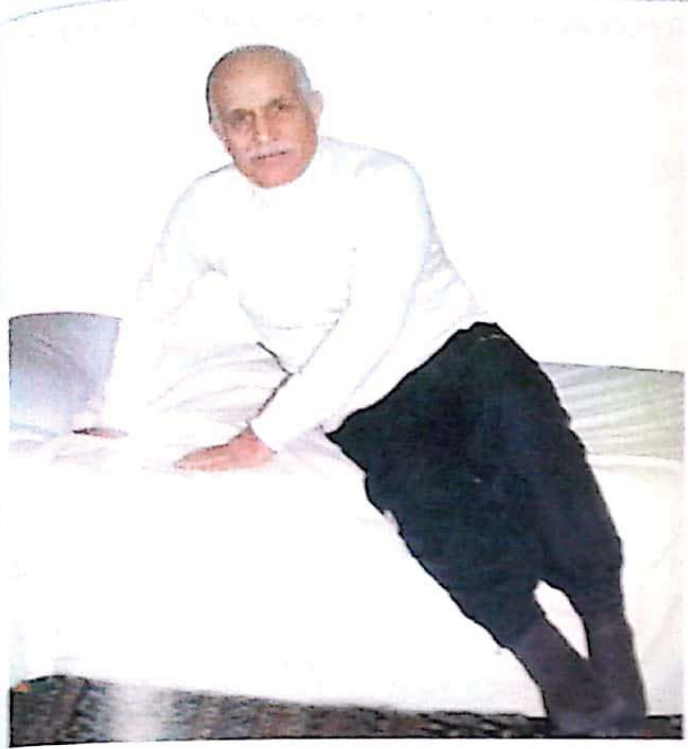
بخش ۱: توصیه هایی برای کمروزانو

آیا می دانید:

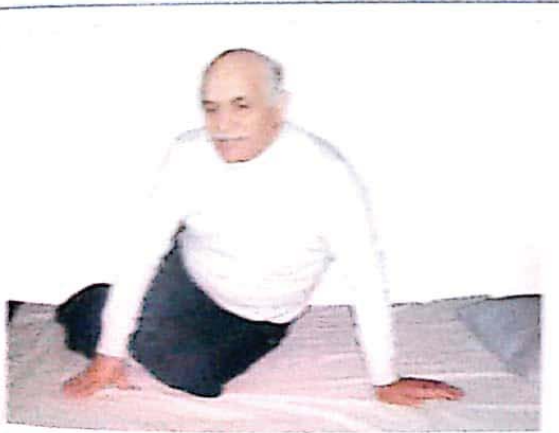
- ✓ نحوه ی صحیح انجام فعالیت های روزانه چگونه است؟
- ✓ راه های پیشگیری از کمردرد چیست؟
- ✓ راه های پیشگیری از درد زانو چیست؟

آیا می توانید:

- ✓ نشستن، خوابیدن و خم شدن خود را به نحو صحیح انجام دهید؟
- ✓ اجسام را به درستی از روی زمین بلند کنید؟
- ✓ اعمال روزانه ی خود را به نحوی که از بروز کمردرد و درد زانو پیشگیری کند، انجام دهید؟



هنواره از انجام حرکات ناکبانی و سریع خودداری کنید.



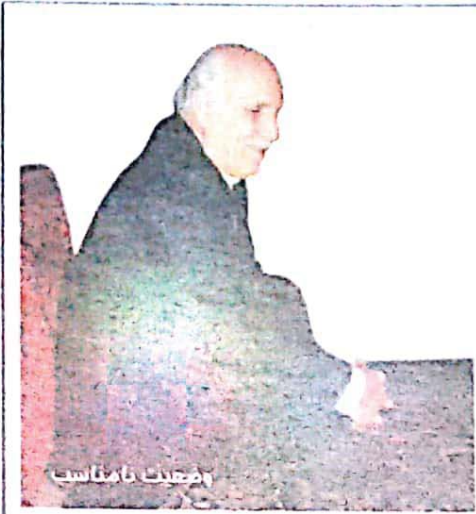
چگونه بنشینیم؟

یکی از عوامل ایجاد کننده‌ی خستگی و درد کمر نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب، است. در موقع نشستن چه بر روی زمین و چه بر روی صندلی به نکات زیر توجه کنید:

۱- به مدت طولانی یک جا ننشینید. هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید.

۲- صاف بنشینید. به جایی تکیه کنید. عضلات شکم را منقبض کنید. انقباض عضلات شکم را در فصل اول این مجموعه برای شما توضیح داده‌ایم. یک بار دیگر تاکید می‌کنیم که در حین انقباض عضلات شکم، نفس خود را حبس نکنید. شانه‌ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.

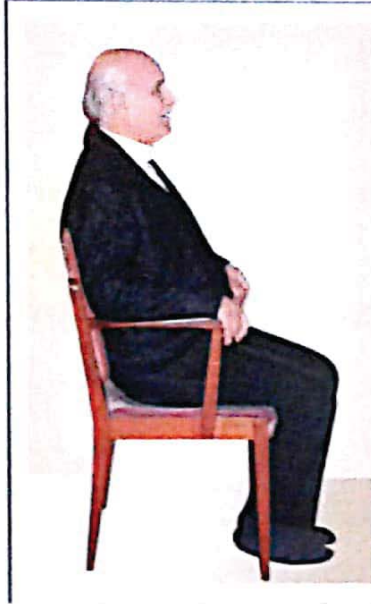
۳- برای راحتی بیشتر، یک بالش کوچک پشت کمر قرار دهید. در صورتی که دردی در ناحیه‌ی زانو یا کمر دارید، بهتر است روی زمین ننشینید و روی صندلی بنشینید.



با درست نشستن و درست ایستادن از خستگی و درد کمر جلوگیری کنیم.



وضعیت نامناسب



برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که:

❖ پشتی صندلی باید بلندی، پهنا و فرو رفتگی مناسب داشته باشد؛ به طوری که تنه را تا حد شانه‌ها بگیرد.

❖ ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که هنگام نشستن، زانوها در زاویه‌ی ۹۰ درجه قرار بگیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشند.

❖ بهتر است صندلی دسته داشته باشد. پهنای دسته‌ی صندلی، حداقل باید ۵ سانتی متر باشد تا آرنج و ساعد به راحتی روی آن قرار گیرند.

❖ ارتفاع دسته‌ی صندلی، باید متناسب با طول بازو باشد؛ به طوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته‌ی صندلی، شانه‌ها بالاتر یا پایین‌تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.

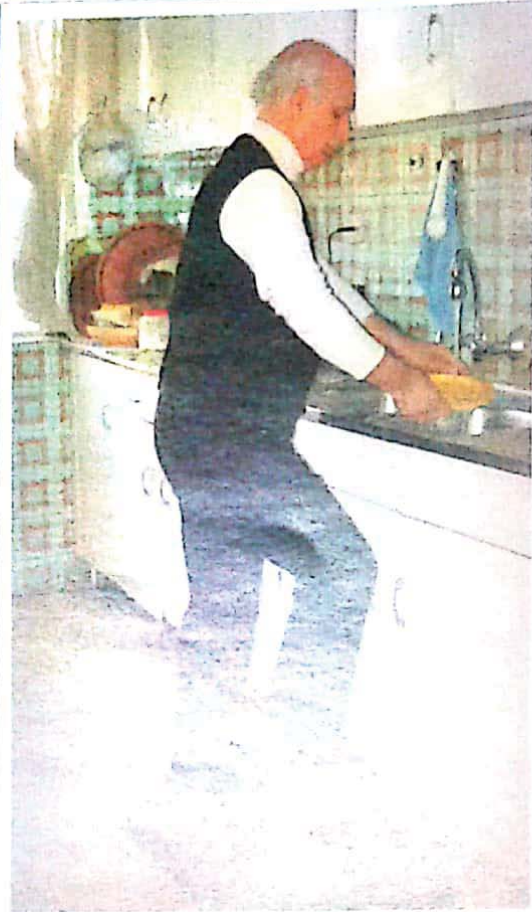
❖ بهتر است بخش عقبی نشیمن گاه صندلی، کمی فرو رفته باشد.

❖ بهتر است پشتی صندلی، کمی به عقب شیب داشته باشد.

❖ بهتر است پایه‌ی صندلی چرخدار نباشد.

موارد بالا را در طول روز وقتی کارهای خود را به صورت نشسته انجام می‌دهید رعایت کنید.





در صورت استفاده از میز، باید ارتفاع آن مناسب باشد؛ به طوری که مجبور نشوید روی میزخم شوید و یا به علت بلندی میز، خود را به طرف بالا بکشید.

❖ چگونه بایستیم؟

سعی کنید همیشه صاف بایستید.

عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود. شانه‌ها را صاف نگهدارید.

تأجایی که امکان دارد از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید. ولی اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اطوکردن لباس و شستن ظرف‌ها مجبور به ایستادن در یک جا هستید، چهارپایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ۱۰ دقیقه، جای پاها را عوض کنید.

اگر در خارج منزل و در جایی مجبور به ایستادن هستید که چهارپایه وجود ندارد، پاها را جابجا کنید و یا به نوبت، هر چند لحظه روی یک پا بایستید.

برای استحکام استخوان‌ها لازم است هر روز شیر و لبنیات مصرف شود.



• چگونه لباس بپوشیم؟

برای پوشیدن ویا درآوردن شلوار و جوراب، از کمر خم نشوید. روی یک صندلی کوتاه بنشینید یا به دیوار تکیه کنید و در حالی که کمر صاف است، با خم کردن ران و زانو این کار را انجام دهید.

• چگونه راه برویم؟

هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید. عضلات شکم را منقبض کنید.

شانه‌ها را صاف نگهدارید و به عقب بکشید.

سعی کنید در جاهای ناهموار، سربالایی و سرپایینی راه نروید. همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید.

خصوصیات کفش مناسب را در فصل بعد برای شما می‌گوییم.

برای پوشیدن کفش، می‌توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کش با دسته‌ی بلند استفاده نمایید.

قرار گرفتن در مقابل نور خورشید از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.





وضعیت نامناسب

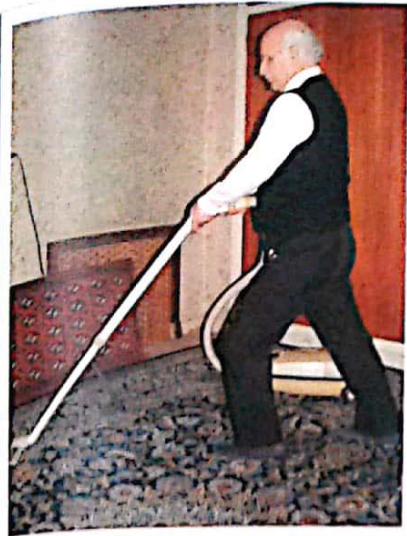


چه گونه خم شویم؟

برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز کنید.
شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگهدارید.
شانه‌ها را به سمت عقب بکشید.
سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید.



وضعیت نامناسب



وضعیت مناسب

وضعیت نامناسب

هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیاء نیز دقت کنید که به طور صحیح خم شوید. البته باکمی دقت می‌توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید.

خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می‌تواند موجب آسیب مهره‌های کمر شود.



بزرگی شکم می‌تواند موجب بروز کمر درد شود.

چه گونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم؟

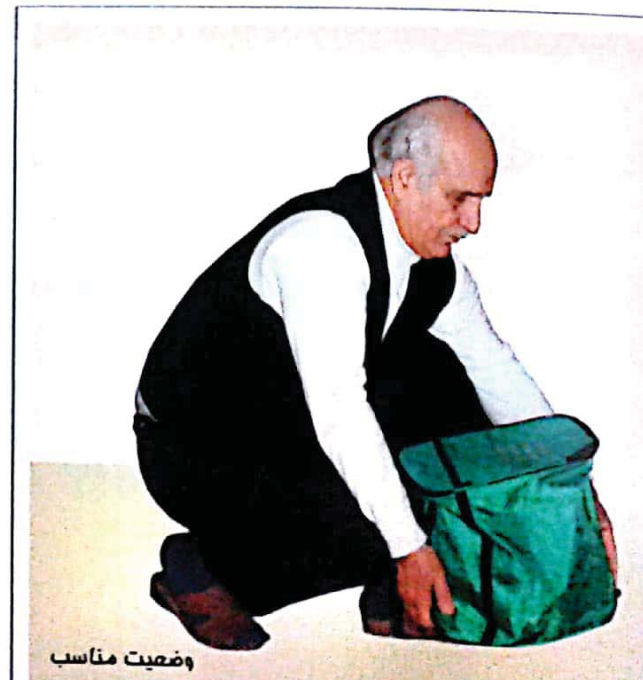
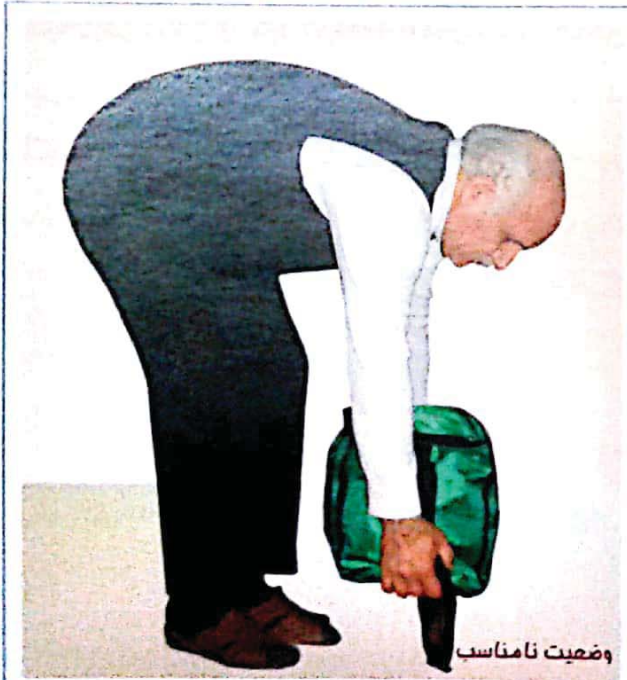
تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید. اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز، اگر به طرز صحیح برداشته نشود، می تواند باعث کمر درد و آسیب کمر گردد.

پس برای بلند کردن اجسام از زمین به ترتیب زیر عمل کنید:

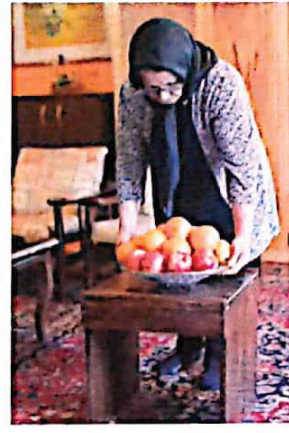
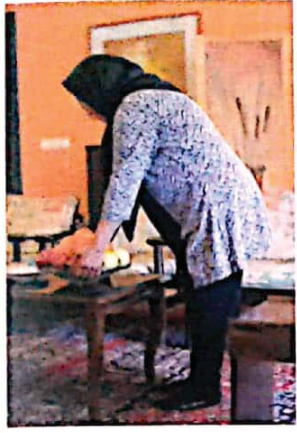
به جلو نگاه کنید. گردن را صاف نگهداشته و شکم را سفت کنید.

کمر را صاف نگهدارید و با خم کردن زانو و مفصل ران روی پا در نزدیکی شیء مورد نظر بنشینید سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارید.

توجه کنید که هر چه جسم به بدن شما نزدیکتر باشد، فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می شود.



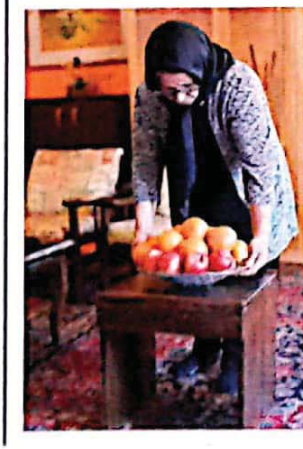
وضعیت مناسب



❖ چگونه اشیاء را جابجا یا حمل کنیم؟

یکی از کارهایی که در طول روز زیاد پیش می‌آید، جابجا کردن یک شیء بین دو فاصله‌ی نزدیک به هم است. به عنوان مثال جابجا کردن یک گلدان از لبه‌ی باغچه به روی لبه‌ی حوض، یا منتقل کردن قابلمه حاوی غذا از روی اجاق گاز بر روی سکوی آشپزخانه و... لازم است برای انجام این جابه جایی‌ها، تمام بدن را حرکت دهید و به سمت مکان مورد نظر قدم بردارید؛ زیرا جابجا کردن اشیاء در حالتی که پاها ثابت بوده و تنه بچرخد، می‌تواند موجب صدمه دیدن کمر شود. پس در حالتی که ثابت ایستاده‌اید اشیاء را جابجا نکنید.

وضعیت نامناسب





در هنگام جابجا کردن یا حمل اشیاء، کودی کمر را با سفت کردن عضلات شکم کم کنید. سعی کنید اجسام را در دفعات بیشتر، ولی با حجم کمتر جابجا نمایید. برای مثال وقتی برای خرید مواد غذایی از خانه بیرون می‌روید، کم خرید کنید. با این کار نه بار سنگین حمل می‌کنید و نه مواد غذایی را برای مدت طولانی در یخچال نگهداری می‌کنید.

● مراقبت از زانوها :

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند. بدن ما روی زانوها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به زانو وارد می‌شود. همتی ما درد زانو را تجربه کرده ایم و می‌دانیم که مراقبت و پیشگیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است. پس اجازه ندهیم که مشکل زانو تا حدی پیش برود که ما را از حرکت و انجام کارهای روزانه باز دارد.

برای مراقبت از زانوها چه باید کرد ؟

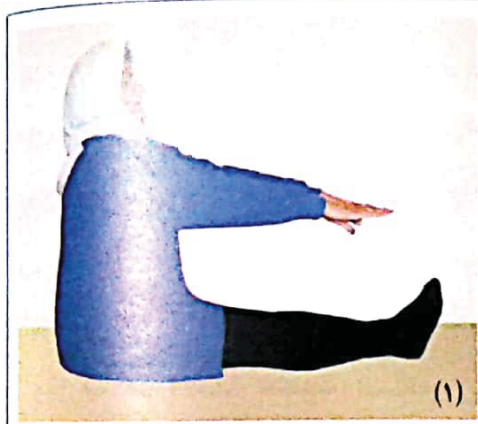
۱- **وزن مناسب داشته باشید.** اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانو وارد می‌کند. پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود را مناسب کنید و گرنه باید منتظر شروع درد زانو باشید. برای اینکه بدانید چه وزنی برای شما مناسب است به فصل اول این کتاب مراجعه کنید و توصیه‌های تغذیه‌ای و تمرینات بدنی را به کار ببرید.

۲- **اجسام سنگین جابجا نکنید.** حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن، کمر و زانو می‌شود. پس تا جایی که امکان دارد از جابجایی اجسام سنگین خودداری کنید. به یاد داشته باشید، وقتی جسمی را حمل می‌کنید، فشاری که به زانو وارد می‌شود، چندین برابر وزن آن جسم است.

۲ - **عضلات ران خود را تقویت کنید.** از آنجا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می کنند، بنابراین تقویت عضلات ران، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می کند و درد زانو را کاهش می دهد. تمرینات ساده ای برای این کار وجود دارد؛ ی نمونه های آن را در فصل اول این کتاب به شما گفته ایم. این حرکات را به راحتی در منزل و یا در محل کار، در حالت نشست بر روی زمین و یا روی صندلی می توانید انجام دهید. از هر فرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید. در اینجا با توجه به اهمیت انجام این حرکات، تصاویر آنها برای یاد آوری نشان داده شده است.

❖ پشت را صاف نگهدارید و دست ها را به سمت انگشتان پا بکشید.

❖ از یک تا ده بشمارید. به آرامی به وضعیت شروع برگردید. (۱)

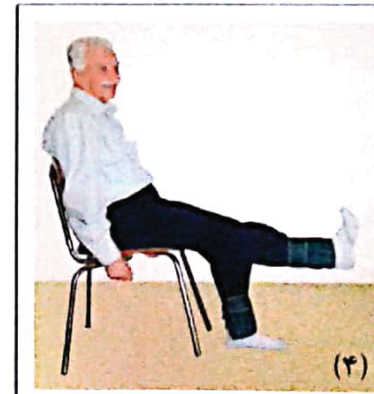
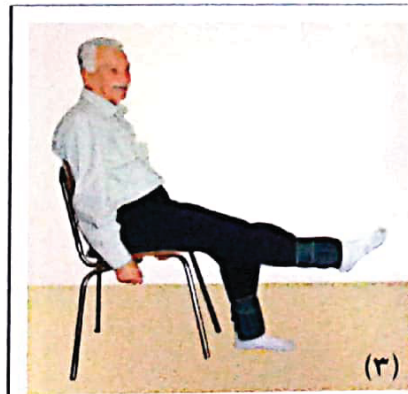
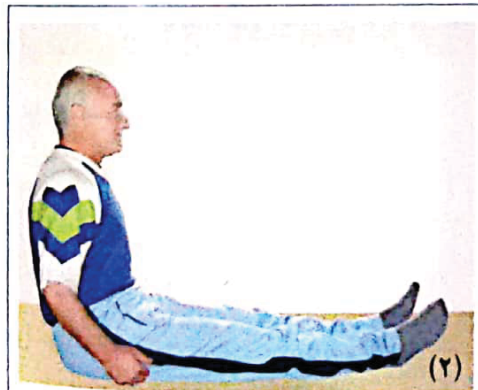


❖ عضلات ران را سفت کنید.

❖ از یک تا ده بشمارید. سپس عضلات را شل کنید. (۲)

❖ پای راست را بالا بیاورید و مستقیم نگه دارید. (۳)

❖ پنجه ی پا را به طرف بیرون و سپس به طرف خودتان خم کنید. (۴)
پا را به آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

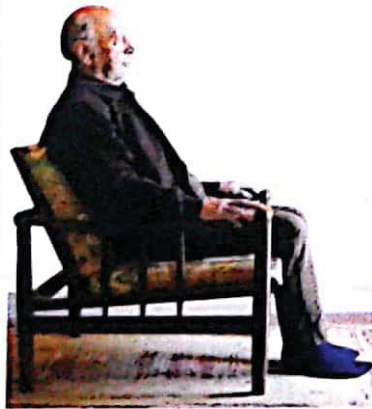


۴- در وضعیت مناسب بنشینید.

وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو، روی زمین می‌نشینیم فشار زیادی به زانو وارد می‌شود. پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید. از این کار خجالت نکشید. مطمئن باشید در جمعی که هستید، افراد دیگری، حتی جوان‌ترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند.

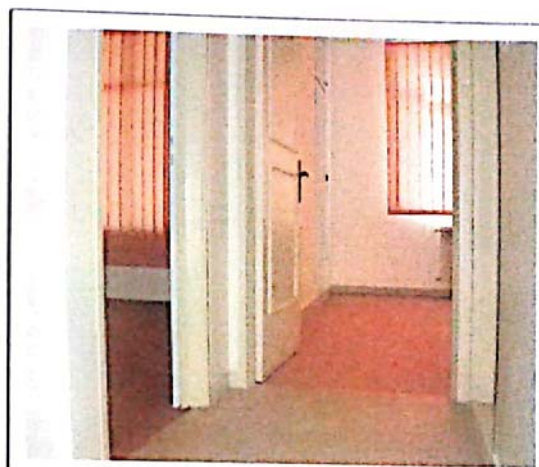
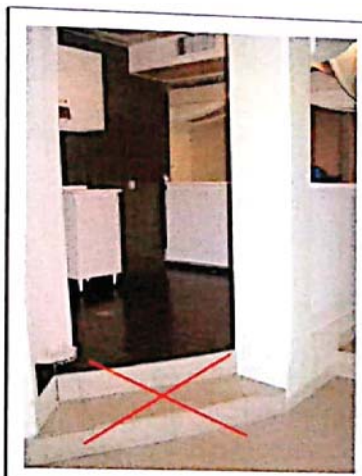
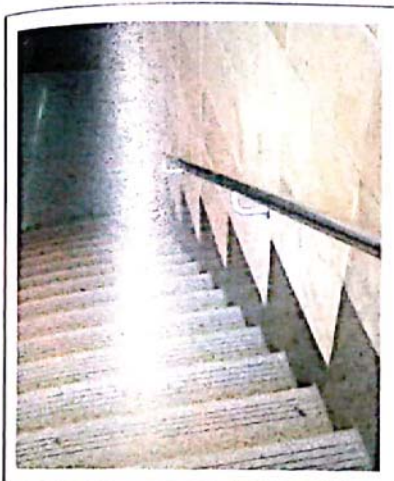


به خاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین است.



از عوامل ایجاد کننده‌ی خستگی و درد کمر، نشستن و ایستادن در وضعیت نامناسب است.

۵- تا حد امکان از پله پرهیز کنید. بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست. چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک یا دو پله در داخل خانه است. به عنوان مثال ممکن است یک پله بین هال و پذیرایی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد. وجود همین یک پله موجب می شود که در طول روز به دفعات زیاد از آن بالا و پایین بروید. اگر نمی توانید شرایط خانه را تغییر دهید، طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.



۶- تا حد امکان از توالت های معمولی استفاده نکنید. استفاده از توالت های معمولی فشار زیادی را به زانو وارد می کند. اگر دچار درد زانو هستید، بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید. اگر چنین امکانی ندارید، صندلی های مخصوصی که بر روی توالت گذاشته می شود تهیه نمایید. در این صورت مراقب لغزش پایه های صندلی باشید.



راه پیشگیری از کمر درد و زانو درد، انجام صحیح کارهای روزانه است.

