

اهمیت قرارگیری بدن در وضعیت مناسب

ستون فقرات طبیعی دارای چهار منحنی است:

منحنی رو به جلو یا مقعر در ناحیه گردن و کمر،

منحنی رو به عقب یا محدب در ناحیه قفسه سینه و خاجی.



وضعیت خوب بدن به حفظ این انحناها کمک می‌کند؛ قرارگیری استخوان‌ها و مفاصل در یک راستا، باعث کاهش ساییدگی سطوح مفصلی می‌شود، فشار روی رباط‌هایی که مفاصل ستون فقرات را در کنار هم نگه‌داشته‌اند، کاهش می‌دهد و به ماهیچه‌های شما اجازه می‌دهد که کارآمدتر عمل کنند. در حالی که وضعیت بد عکس این عمل را انجام می‌دهد و می‌تواند بر عضلات، لیگامان‌ها یا استخوان‌ها فشار وارد کند و متعاقب آن باعث بروز درد و کاهش عملکرد فرد شود.

حالت ایستادن مناسب

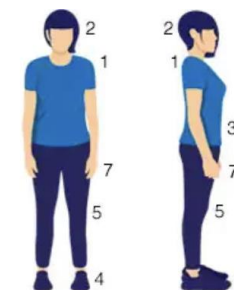
۱. صاف بایستید و شانه‌ها را عقب نگه‌دارید.

۲. سر خود را در راستای ستون فقرات قرار دهید.

۳. شکم خود را به داخل بکشید.

۴. پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.

۵. زانوهایتان را به یکدیگر قفل نکنید.



۶. اگر مجبورید برای مدت طولانی بایستید، وزن خود را از انگشتان پا به پاشنه

یا از یک پا به پای دیگر منتقل کنید.

۷. بگذارید دستان شما به طور طبیعی در کنار شما آویزان باشند.

حالت نشستن مناسب

۱. پشت خود را حمایت کنید.

صندلی‌ای را انتخاب کنید که از انحناى ستون فقرات شما پشتیبانی می‌کند. می‌توان حوله رول شده یا بالش کوچکی را پشت گودی پایین کمرتان قرار دهید.

۲. صندلی خود را تنظیم کنید.

ارتفاع صندلی خود را طوری تنظیم کنید که ران‌ها موازی با زمین قرار بگیرند. زانو‌ها باید در سطح باسن یا کمی پایین‌تر از آن قرار بگیرند. مچ پا باید جلوی زانو باشد. یک فاصله کوچک نیز بین پشت زانو‌ها و جلوی صندلی وجود داشته باشد. ارتفاع صندلی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید از صفحه کلید با مچ و ساعد صاف و موازی با سطح زمین استفاده کنید. پایه‌های بازو را طوری تنظیم کنید که بازوهایتان به راحتی روی آنها قرار بگیرد و شانه‌ها باید کمی به سمت عقب و راحت باشند. آرنج‌های شما باید در کنار بدن شما باشند؛ بنابراین بازوی شما در مفصل آرنج به شکل L قرار می‌گیرد.

۳. پاهای شما باید روی زمین باشد.

پاهای خود را صاف روی زمین قرار دهید. اگر امکانش نیست، از یک زیرپایی استفاده کنید. پاهایتان را ضربدری نکنید یا روی یکدیگر نیندازید.

۴. صفحه نمایش را تنظیم کنید.

صفحه مانیتور یا کتاب شما باید مستقیماً روبروی شما باشد. یک راهنمای خوب این است که مانیتور یا کتاب از شما به اندازه یک دست فاصله داشته باشد و قسمت بالای آن تقریباً در سطح چشم باشد. برای دستیابی به این هدف، ممکن است به پایه مانیتور یا کتاب‌یار نیاز داشته باشید.

۵. تنظیم صفحه کلید و موس.

هنگام تایپ، صفحه کلید یا کیبورد را روبروی خود و با فاصله‌ای بین ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر از جلوی میز بگذارید تا مچ دست شما بین دوره‌های تایپ استراحت کند. موس را تا حد امکان به خود نزدیک و از آن استفاده کنید. یک تشک موس یا یک پد مچ دست ممکن است به مچ دست شما کمک کرده و از خم شدن ناخوشایند مچ دست جلوگیری کند.

۶. دسترسی اشیاء را آسان کنید.

اشیائی که اغلب استفاده می‌شود، مانند تلفن یا منگنه را در دسترس قرار دهید. برای رسیدن به اشیاء از کشش یا چرخش مکرر اندام‌ها خودداری کنید؛ بایستید و اشیای دور را بردارید.



۷. به طور منظم استراحت کنید. برای مدت طولانی در یک موقعیت ننشینید. اطمینان حاصل کنید که حالت بدن خود را تا آنجا که ممکن است تغییر می‌دهید. استراحت‌های مکرر کوتاه برای کمرتان بهتر است.

حمل صحیح اشیا

۱. اگر جسمی سنگین است از شخصی بخواهید که به شما کمک کند. ۲. در صورت امکان، بار را به واحدهای کوچکتر تقسیم کنید.

۳. هنگام بلند کردن یک شیء از روی زمین، نزدیک آن جسم بایستید. با کمر خم یا زانوهای قفل شده از حالت ایستاده جسم را بلند نکنید.



۴. یکی از روش‌های بلند کردن صحیح، زانو زدن است. یک زانو را روی زمین قرار می‌دهید، منحنی طبیعی قسمت پایین کمر خود را حفظ می‌کنید، در حالی که یک زانو روی زمین قرار گرفته است، جسم را بین پاهای خود بلند کنید. مراقب باشید که جسم را نزدیک بدن خود نگه دارید. هنگام آماده شدن برای ایستادن، جسم را روی زانو قرار دهید. از عضلات ساق پا - نه پشت - برای بلند کردن جسم استفاده کنید.



وضعیت مناسب بدن

در

فعالیت‌های روزانه



دکتر شیماسادات رجائی

فوق تخصص کنترل و درمان درد

رتبه برتر بورد تخصصی

تلفن خود نگاه می کنید، راست بنشینید و از دسته های بازو - یا متناوبا یک میز یا بالش - برای حمایت از بازوهای خود استفاده کنید.

۲. گوشی خود را بین شانه و گوش خود نگه ندارید.

۳. به جای ارسال پیامک از پیام صوتی استفاده کنید.

۴. به جای گوشی از همدست استفاده کنید.



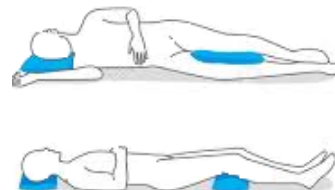
نحوه صحیح خوابیدن

۱. در صورت امکان روی زمین نخوابید زیرا بلند شدن از این وضعیت برای شما دشوار خواهد بود.

۲. از بالشی نسبتاً نرم استفاده کنید که قوس گردن را پر کند و سر را در امتداد گردن قرار دهد (نه بالاتر یا نه پایین‌تر). بدین منظور در صورتی که عادت به خوابیدن به پهلو دارید، از بالش نازک‌تر و در خوابیدن به پشت از بالش ضخیم‌تر در زیر سر استفاده کنید.

۳. از خوابیدن روی شکم یا به شکل جنینی اجتناب کنید. خوابیدن به پهلو مشکلی ندارد ولی زانوها را مثل حالت جنینی زیاد بالا نیاورید.

۴. هنگام خوابیدن به پشت یک بالش زیر زانوهای خود قرار دهید، در خوابیدن به پهلو یک بالش کوچک بین دو زانو خود قرار دهید؛ به طوری که زانوی بالایی کمی خم شده و روی بالش قرار گرفته باشد.



۵. در صورتی که مشکل شانه دارید، از قرار دادن دست خود زیر بالش خودداری کنید، مطابق شکل از بالشی اضافه برای قرار دادن زیر بازو و جهت تحمل وزن بازو استفاده کنید.



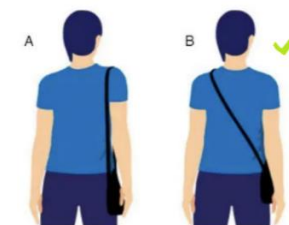
۵. به عنوان یک گزینه دیگر، به جای زانو زدن روی یک زانو برای بلند کردن یک جسم، روی زمین چمباتمه بنشینید. تا جایی که ممکن است نزدیک به جسم بایستید و هنگام چمباتمه زدن آن را بین زانوهای خود قرار دهید. همانطور که ایستاده اید، مراقب باشید که جسم را نزدیک بدن خود نگه دارید. منحنی طبیعی کمر خود را حفظ کرده، از عضلات ساق پا - نه پشت - برای بلند کردن جسم استفاده کنید.



حمل صحیح کیف

۱. در صورت استفاده از کیف، کوله پشتی نسبت به کیف روی شانه‌ای یا دستی ترجیح داده می شود تا وزنی که به پشت حمل می کنید به طور مساوی در هر دو سمت تقسیم شود. کوله پشتی شما نباید وزنی بیشتر از ده درصد وزن تن را داشته باشد. برای بهبود تعادل و کاهش فشار بر روی شانه‌ها می توان از کمربندهای لگن و سینه استفاده کرد.

۲. در صورت استفاده از کیف های روی شانه، به صورت دوره ای محل کیف را از شانه ای به شانه دیگر تغییر داده یا مطابق شکل بند کیف را روی شانه مخالف خود ببندازید.



استفاده صحیح از تلفن همراه

۱. وقتی ایستاده اید و به تلفن خود نگاه می کنید، صاف بایستید و سعی کنید تلفن خود را در سطح چشم (و نه پایین تر) نگه دارید. وقتی نشسته اید و به