

کمر درد پیشگیری و درمان

درد های ستون مهره ای عمده ترین علل ناتوانی ها و بیماری های سنین قبل از ۴۵ سالگی می باشد .
§ بهترین راه مقابله با دردهای ستون فقرات تحت کنترل در آوردن آنها و انجام مراقبت های لازم می باشد.

§ مراقبت ها متناسب با وضعیت شغلی و زندگی است.
§ فقط خودتان هستید که می توانید واقعا به خودتان کمک کنید.
آگاهی از وضعیت های درست و یا نادرست ستون فقرات به فرد کمک می نماید تا از فعالیت های نادرست جلوگیری کند.

§ علت کمر درد:

§ _ اغلب کمر درد ها در اثر کشیدگی بیش از حد و طولانی مدت رباطها و بافت های نرم اطراف مفاصل و استخوانها ایجاد می شود .



§ عضلات شل وضعیت های نامناسب هنگام خوابیدن ایستادن و نشستن موجب کمر درد می گردد.
§ دیسک
§ دیسک همچون واشری بین دو مهره قرار گرفته است .
§ کشیدگی بیش از حد رباطها حین بلند کردن اجسام سنگین یا قرار گرفتن در وضعیت های نامناسب بدنی به محیط دیسک آسیب وارد میکند.
§ چگونه با کنترل وضعیت بدن مفاصل را در یک حالت ایده ال نگه داریم و از ایجاد دیسک یا کمر درد در آینده جلوگیری کنیم ؟
§ طرز خوابیدن نشستن ایستادن راه رفتن و خم شدن و برداشتن بار سنگین اهمیت بسیار زیادی دارد.

طرز صحیح دراز کشیدن:

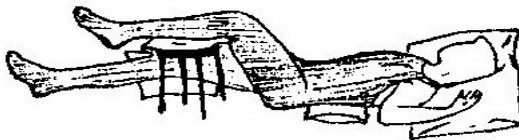
_ خوابیدن روی سطح سفت و صاف صحیح نیست.
_ خوابیدن روی تشک فنری یا تشکی که فرد در آن فرو می رود صحیح نیست.

تخت خوب:
تختی است که اجازه دهد انحناهای بدن حالت طبیعی خود را حفظ کند و بدن در حالت آناتومیکی مناسب خود قرار گیرد بدون اینکه ستون مهره ها خمیدگی پیدا کند.

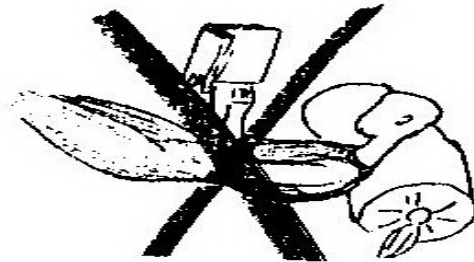


تصویر ۲۱

- § به پشت خوابیدن:
- § در صورتیکه در این وضعیت می خوابید یک بالش زیر سر و گردن و یک بالش زیر زانو ها بگذارید.
- § از گذاشتن پشت سر به تنهایی روی بالش خود داری کنید.
- § زمانی که کمردرد دارید خوابیدن به پشت بهتر است همراه باخم کردن زانو یا قرار دادن چند بالش زیر زانو همراه باشد.



تصویر ۲۲

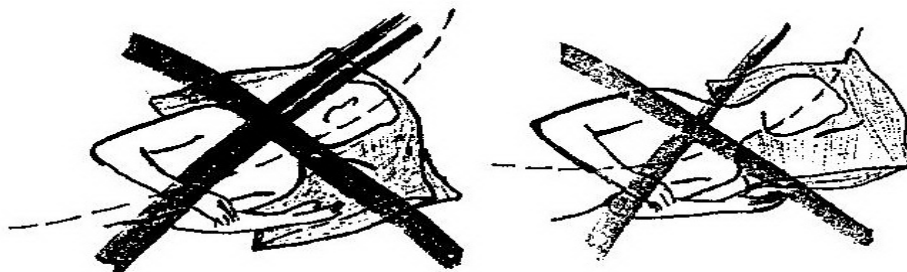


تصویر ۲۵

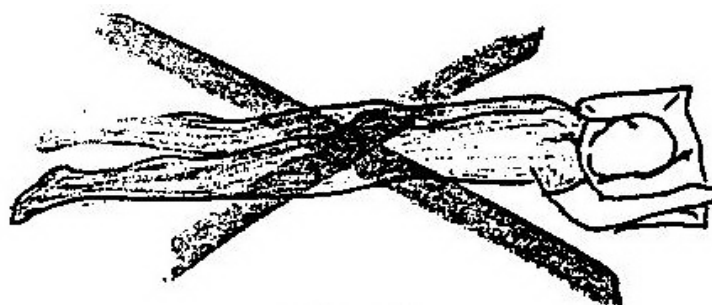
- § به پهلو خوابیدن :
- § با قراردادن چانه در یک وضعیت طبیعی انحناى گردنی را حفظ کنید.
- § نباید در مفاصل گردنی فرورفتگی ایجاد شود.
- § گردن و سر را در راستای بدن قرار دهید.
- § از بالش نازک استفاده نکنید.



- § ارتفاع بالش:
- § _ ارتفاع مناسب برای بالش طوری است که سر و گردن را در یک راستا و در منتهی الیه شانه ها قرار دهد.
- § _ بالش بلند هرگز!!
- § _ هرگز شانه ها را روی بالش قرار ندهید.



- § به شکم خوابیدن:
- § خوابیدن در این وضعیت مناسب نیست.
- § در این وضعیت سر به یک طرف می چرخد و مفاصل گردن و قسمت های بالاتر مفاصل پشتی از حالت طبیعی خارج می شود.



تصویر ۳۲

طرز صحیح نشستن:

- § صندلی بدون پشتی باعث خستگی عضلات ستون فقرات می شود.
- § _ صندلی مناسب صندلی است که تکیه گاه پشتی آن راست باشد پدگذاری شده باشد و قوس کمر را حمایت کند.
- § _ صندلی بازو دار باید مطابق قوس های ستون فقرات بامواد نرم پدگذاری شود.
- § _ بازوها بلند باشد تا ساعد و آرنج بتواند روی آن قرارگیرد و راحت باشد.
- § _ این بازوها کمی از وزن وارد بر ستون فقرات را می کاهند.



تصویر ۳۰

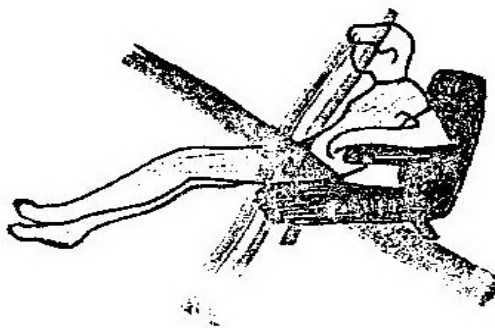


تصویر ۳۹

§ عمق زیاد صندلی:

§ _ صندلی ها نباید عمق زیادی داشته باشند.

§ _ در این حالت کفل ها نمی توانند با پشتی صندلی در تماس باشند و بدن انحناى طبیعی خود را از دست می دهد.

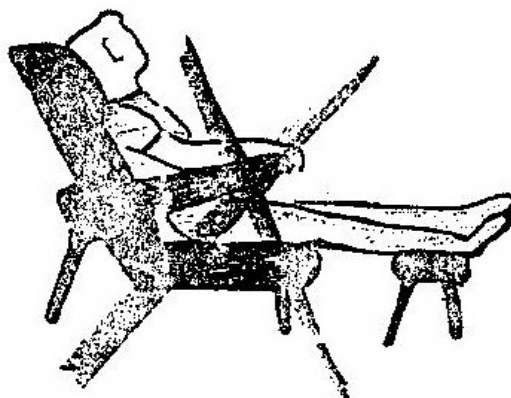


تصویر ۴۳

§ ترکیب صندلی و چار پایه باهم :

§ _ نشستن در این وضعیت با پا ها ی کشیده به طرف جلودر امتداد افق به هیچ وجه مناسب نیست.

§ _ صندلی بازو دار با چارپایه وضعیت مناسبی برای نشستن ایجاد می کند.



تصویر ۴۸

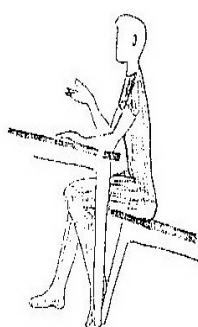
§ ارتفاع صندلی نسبت به میز:

§ _ بیشتر صندلی ها نسبت به میز خیلی بلند هستند.

§ _ در موقع کار صندلی را کاملاً به زیر میز بکشید تا از خم شدن زیاد به طرف جلو جلوگیری شود.

§ _ آرنج یاساعد را برای استراحت روی میز تکیه دهید.

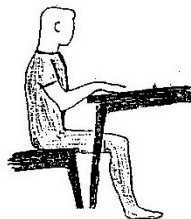
§ _ نوشتن در سطوح شیب دار



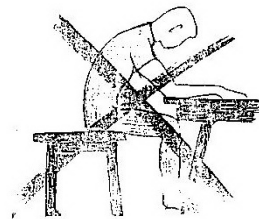
تصویر ۵۴



تصویر ۵۵

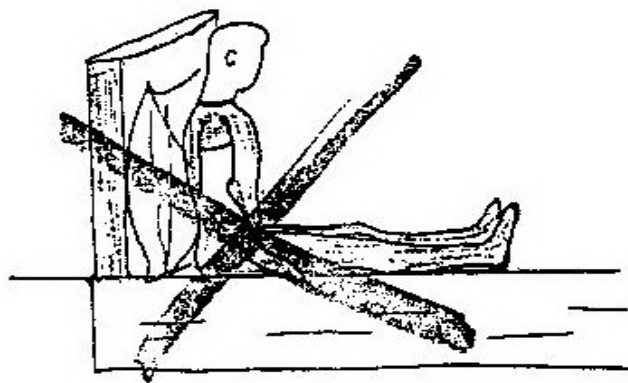


تصویر ۵۶



تصویر ۵۷

§ در رختخواب از نشستن به شکل L خودداری کنید.



تصویر ۵۸

§ نشستن روی زمین:

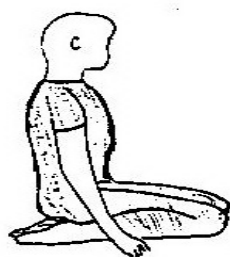
§ نشستن روی زمین در ناراحتی های دیسک آزار دهنده است

§ هر دو زانو را خم کنید .

§ دستها را به عقب تکیه دهید.

§ نشستن طولانی مدت:

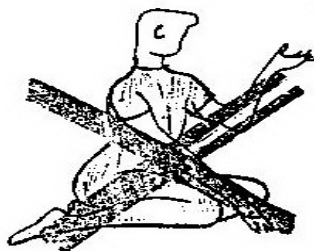
§ تکیه گاه ایجاد کنید.



تصویر ۶۳



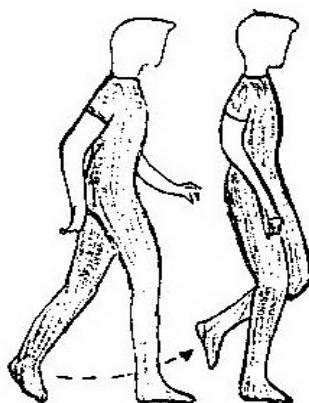
تصویر ۶۲



تصویر ۶۴

❑ راه رفتن صحیح:

- § در خط مستقیم حرکت کنید
- § حداکثر خاصیت ارتجاعی در مفاصل لگن زانو ها مچ پا وانگشتان را ایجاد کنید.



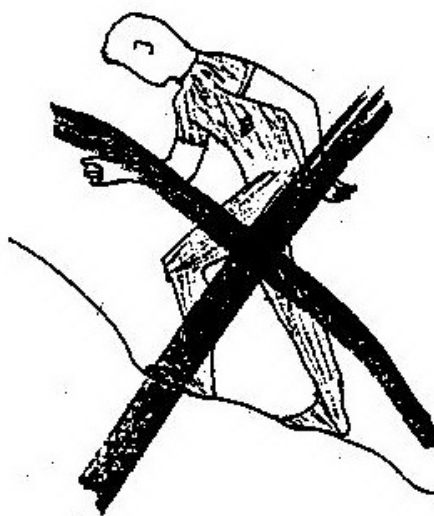
تصویر ۷۰

❑ سود از سرایشی:

- § بدن را راست نگه دارید.
- § پاشنه را از زمین به طرف جلو پرتاب کنید.



تصویر ۷۳



تصویر ۷۲

❑ خم شدن و برداشتن اشیا:

§ _ از کمر خم نشوید.

§ از زانو ها کمک بگیرید.

§ چمباتمه بزنید.

§ یک پا را به پشت پای دیگر ببرید در حالی که حول محور مفصل لگن دیگر می چرخید.

§ روی یک جعبه یا چار پایه کوچک بنشینید.

§ برای برداشتن اشیا زیر مبل از چهار دست و پا اقدام کنید.

Lifting



1. Bend your knees and squat down to a comfortable level.



2. Lift the object and bring it close to your

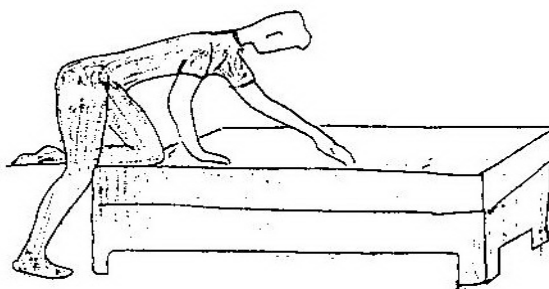


3. Return to an upright position by pushing up

§ یک پا را به پشت پای دیگر ببرید در حالی که حول محور مفصل لگن دیگر می چرخید.
§ روی یک جعبه یا چار پایه کوچک بنشینید.
§ برای برداشتن اشیا زیر مبل از چهار دست و پا اقدام کنید.

مفاصل را حمایت کنید :

§ مرتب کردن تخت
§ مسواک زدن
§ شستشوی ظروف
§ گذاشتن دست روی میز
§ باز کردن در سنگین
§ زیر دوش
§ کشیدن کشوی پایینی



تصویر ۸۰



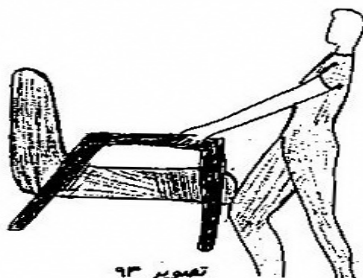
تصویر ۸۲



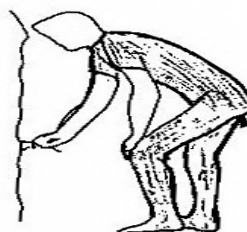
تصویر ۸۱

بلند کردن اشیا

- § برای بلند کردن صندلی سبک آن را به ران خود تکیه دهید
- § برای بلند کردن صندلی سنگین: ۱- کمک بگیرید ۲- هل بدهید
- § برای برداشتن چمدان یک پا را جلو تر از دیگری بگذارید و زانو را خم کنید.
- § حمل کردن



تصویر ۹۳



تصویر ۹۴

اشیا

حمل کردن اشیا

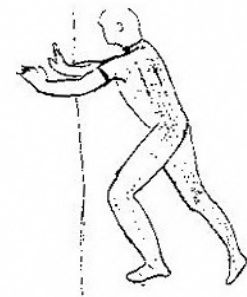
- § _ بدن را تا حد امکان صاف نگه دارید و وزن را در دو طرف بدن تقسیم کنید.
- § _ به جای یک چمدان سنگین از دو چمدان متوسط استفاده کنید.



تصویر ۹۲



تصویر ۹۴



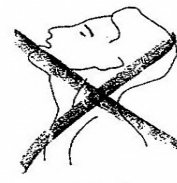
تصویر ۹۵

خم کردن گردن به پشت

§ انجام این حرکت به مدت طولانی به گردن آسیب وارد می کند.



تصویر ۱۰۲



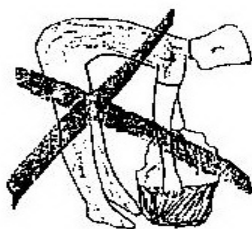
تصویر ۱۰۳



تصویر ۱۰۴

بلند کردن اشیا

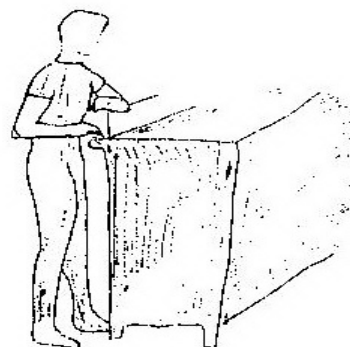
§ برای بلند کردن یک جعبه و یا یک دیگ سنگین پاهایتان را در دو طرف آن قرار دهید زانوها را خم کنید و همزمان با صاف کردن زانوها دیگ را بلند کنید



تصویر ۹۳



تصویر ۹۴



حمایت از ستون فقرات

§ - بلند کردن در کاپوت

§ بستن بند کفش

§ بالا بردن کرکره مغازه

§ بلند کردن بچه

§ بلند کردن نوزاد از روی تخت

خم کردن گردن به جلو

§ کتاب یا روزنامه را به حد کافی بالا بیاورید.

§ آرنج ها را تکیه دهید

§ آرنج را روی دست دیگر تکیه دهید

§ یک پا را روی پای دیگر بیندازید

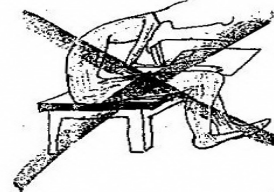
§ هنگام دوخت و دوز از بازوی صندلی یا زانو استفاده کنید

§ هنگام نوشتن زاویه مشاهده مطالب باید قائمه باشد

§ در حال نوشتن نگه داشتن چانه با دست مفید است



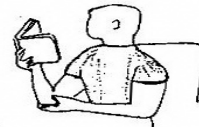
تصویر ۱۰۶



تصویر ۱۰۵



تصویر ۱۰۸



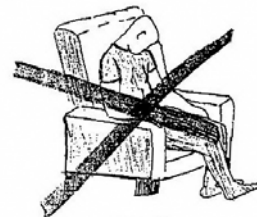
تصویر ۱۰۷

§ ارتفاع میز دست کم باید تا زیر آرنج ها باشد

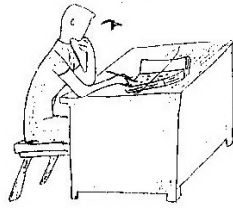
§ در مسافرت های طولانی هنگام خواب آلودگی گردنتان را بدرستی حمایت کنید



تصویر ۱۰۹



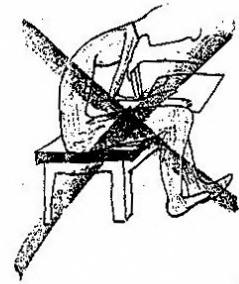
تصویر ۱۱۳



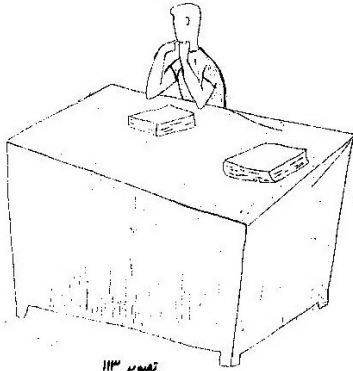
تصویر ۱۱۲



تصویر ۱۰۶



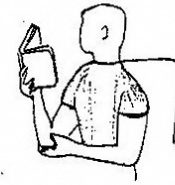
تصویر ۱۰۵



تصویر ۱۱۳

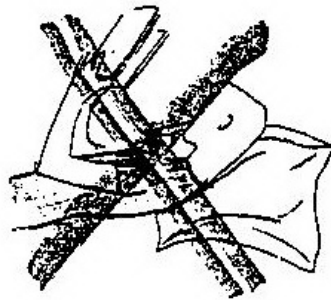


تصویر ۱۰۸

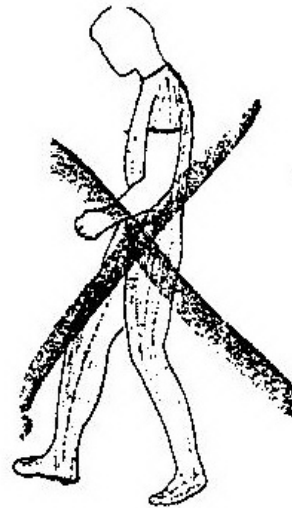


تصویر ۱۰۷

§ در حال راه رفتن به زمین نگاه نکنید
§ در حالت دراز کشیده مطالعه نکنید چون مجبورید گردن را به طرف جلو تحت فشار قرار دهید

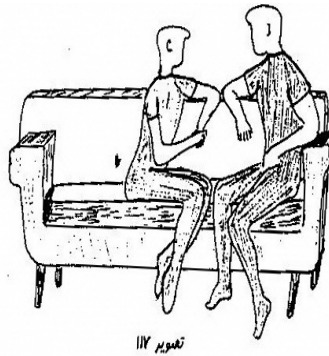


تصویر ۱۱۶



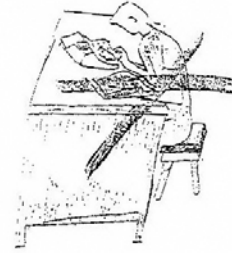
تصویر ۱۱۵

- § هنگام نشستن روی مبل و صحبت با دوستان به جای اینکه سرتان را بچرخانید کلا به طرف او بچرخید
- § هنگام تایپ کردن ماشین تحریر باید در جلو قرار گیرد و نباید در کنار تایپ کننده باشد.

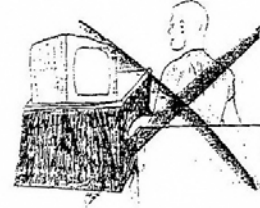


تصویر ۱۱۷

تصویر ۱۱۸



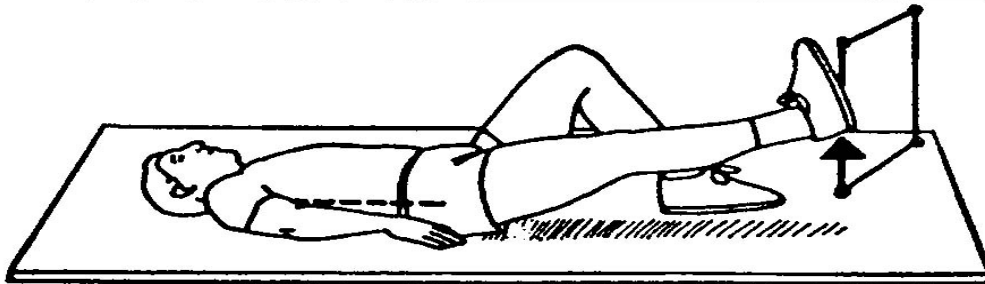
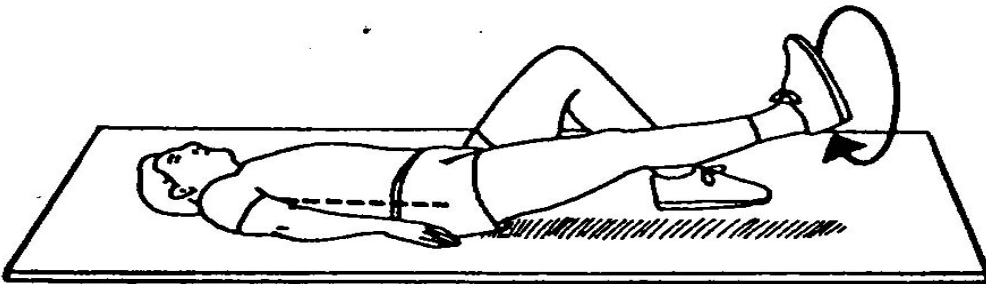
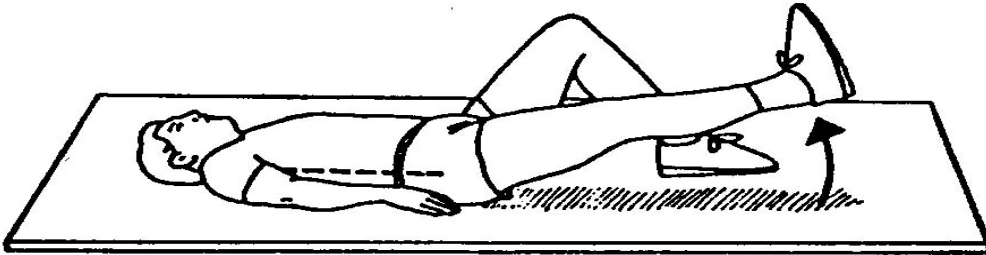
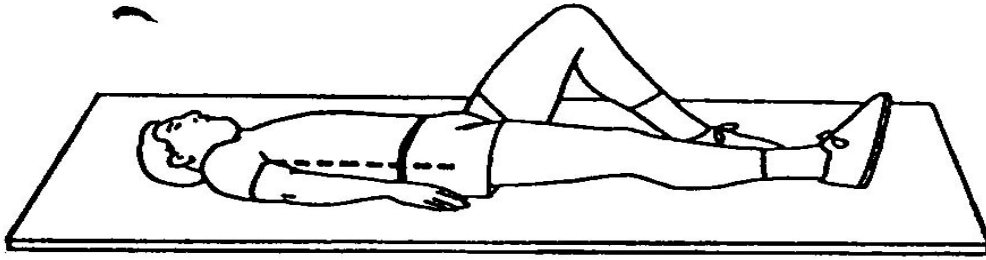
تصویر ۱۱۹



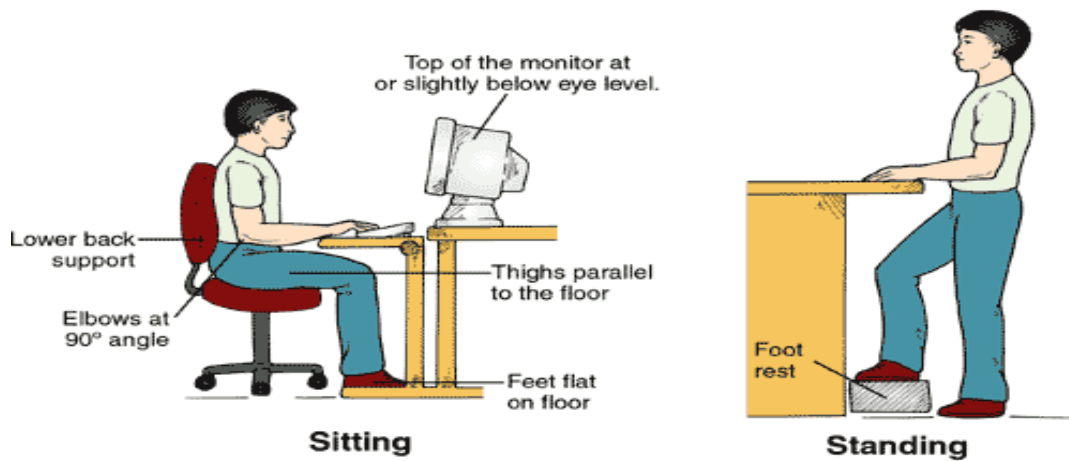
- § به هم فشردگی
- § -برای اشاره کردن از سر استفاده نکنید
- § بالابردن سر در موقع دراز کشیدن به گردن فشار وارد می کند
- § مدت طولانی در این وضعیت قرار نگیرید
- § بافندگی طولانی ممنوع
- § حمل بار سنگین بشدت در گردن کشش ایجاد می کند

چگونه فشار را از روی ستون فقرات برداریم ؟

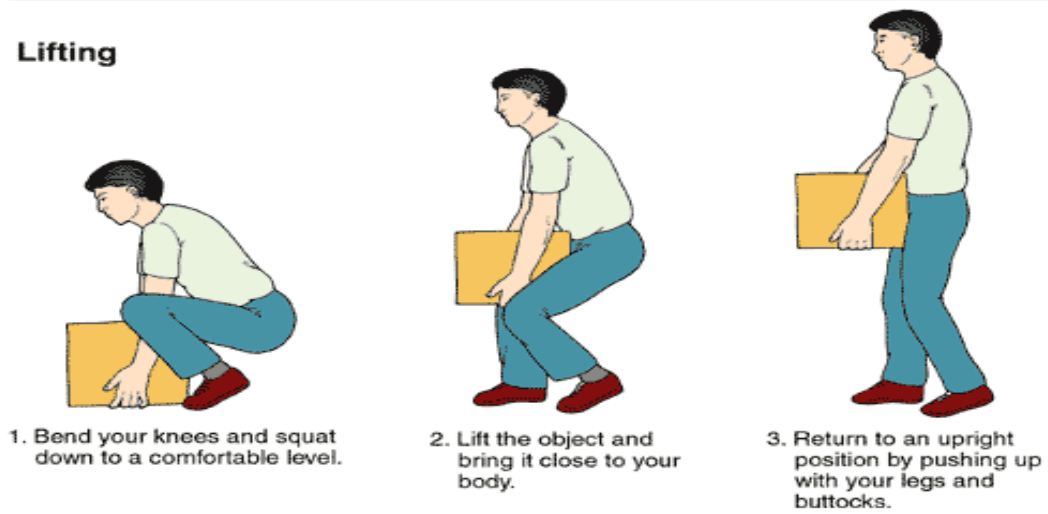
- § ستون فقرات را در وضعیت مناسب نگه دارید
- § از از اضافه وزن پرهیز کنید
- § حمل بارهای سنگین خود داری کنید
- § از کمرست کمربندی کشی استفاده کنید
- § پرهیز از نشستن طولانی مدت
- § شنا
- § هنگام سرفه و عطسه از خم شدن به جلو بپرهیزید



Proper Sitting, Standing, and Lifting

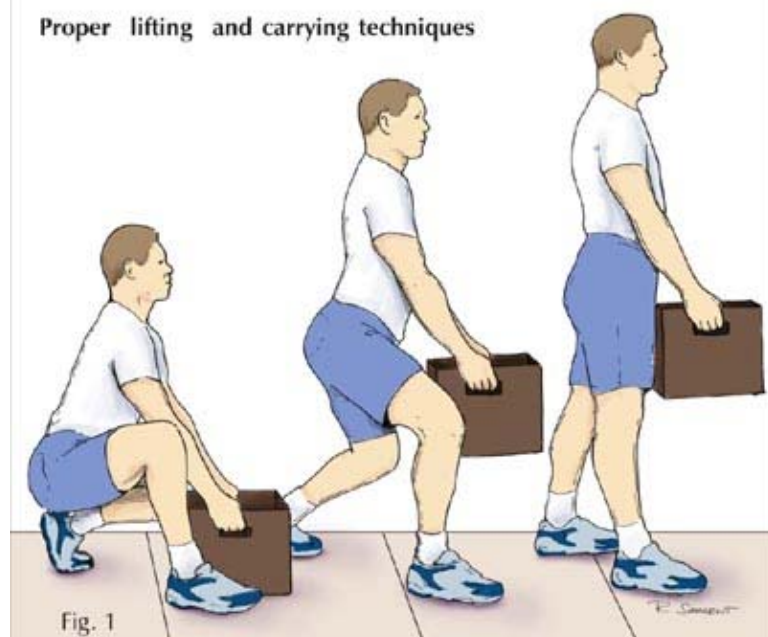


Lifting



Copyright © 2003 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved

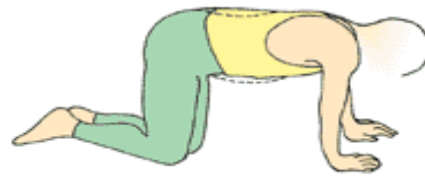
Proper lifting and carrying techniques



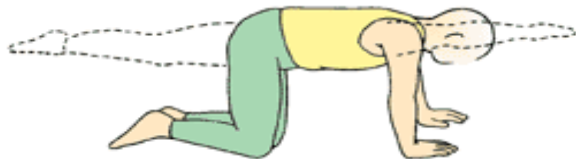
Low Back Pain Exercises



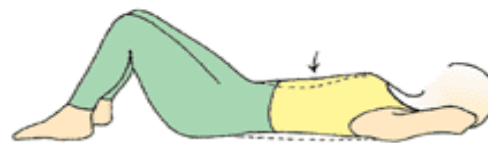
Standing hamstring stretch



Cat and camel



Quadriped arm/leg raises



Pelvic tilt



Partial curl



Trunk rotation



Double knee to chest

Piriformis stretch

Copyright © 2004 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved.



Proper lifting

فیزیوتراپیست افسانه مشعشی