

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در هنگام جابجا کردن گلدان، بستن بند کفش، جارو کردن اتاق و کارهای دیگری از این قبیل دچار گرفتگی کمر شده و تا چند روز درد و ناراحتی آن را تحمل کرده اید.

بد نیست بدانید با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوانها و عضلات بوجود می آید شکل بدن تغییر می کند، پشت خمیده می شود، شکم به طرف جلو برجسته و گودی کمر بیشتر می شود.

اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید این تغییرات می تواند موجب کمر درد شود.

پیشگیری از کمر درد

چگونه بخوابیم؟

برای خوابیدن بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید می توانید از دو یا چند لایه پتو بجای تشک استفاده نمایید. خوابیدن در حالت طاقباز یل به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاقباز اگر زانو درد ندارید یک بالش کوتاه زیر زانو بگذارید. در حالت خوابیده به پهلو پایی را که بالا قرار گرفته است را به داخل شکم جمع کنید. بهتر است روی شکم نخوابید. برای بلند شدن از تخت خواب ابتدا به یک پهلو بچرخید سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دستها بنشینید و بعد بایستید برای دراز کشیدن این مراحل را برعکس انجام دهید.

چگونه بنشینیم؟

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب است. در موقع نشستن به نکات زیر توجه نمایید:

۱. بمدت طولانی یکجا ننشینید هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل ۱ دقیقه راه بروید.

۲. صاف بنشینید به جایی تکیه کنید عضلات شکم را منقبض کنید در حین انقباض عضلات شکم نفس خود را حبس نکنید شانه ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.

۳. برای راحتی بیشتر یک بالش کوچک پشت کمر قرار دهید

برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که:

۱. پشتی باید بلندی، پهنا و فرورفتگی مناسب داشته باشد به طوری که تنه را تا حد شانه ها بگیرد.

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

۳. بهتر است صندلی دسته داشته باشد، پهناى دسته صندلی حداقل ۵ سانتی متر باشد تا آرنج و ساعد براحتی روی آن قرار گیرد.

۴. بهتر است بخش عقبی نشیمنگاه صندلی کمی فرورفته باشد.

۵. پشتی صندلی بهتر است کمی به عقب شیب داشته باشد.

۶. بهتر است پایه صندلی چرخدار نباشد.

چگونه اجسام را از زمین بلند کنیم؟

تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز اگر به طرز صحیح برداشته نشود می تواند باعث کمردرد گردد. پس برای بلند کردن اجسام از زمین به ترتیب زیر عمل کنید:

به جلو نگاه کنید، گردن را صاف نگه داشته و شکم را سفت کنید، کمر را صاف نگه داشته 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 چقدر جسم به بدن شما نزدیک تر باشد فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می شود.

تهیه و تنظیم : مرضیه افخمی

کارشناس فیزیو تراپی

چگونه بایستیم؟

سعی کنید همیشه صاف بایستید عضلات شکم را کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر کمتر شود شانه هارا صاف نگه دارید. تاجایی که ممکن است از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید اگر برای انجام کارهای روزانه مثل اتو کردن لباس و شستن ظرفها مجبور به ایستادن در یکجا هستید چهار پایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و هر ۱۰ دقیقه جای پاها را عوض کنید.

چگونه لباس بپوشیم؟

برای پوشیدن یا در آوردن 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 وزانو اینکار را انجام دهید. برای پوشیدن کفش می توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کفش با دسته بلند استفاده نمایید.