

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 بروی صندلی دقت کنید که:

۱. پشتی باید بلندی، پهنا و فرورفتگی مناسب داشته باشد به طوری که تنه را تاحد 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، پهناهی دسته صندلی حداقل ۵ سانتی متر باشد تا آرنج وساعده برای راحتی روی آن قرار گیرد.

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

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

۶. بهتر است پایه صندلی چرخدار نباشد.

پیشگیری از کمر درد

چگونه بخوایم؟

برای خوابیدن بالش کوتاه زیر سر بگذارید واز تشک سفت استفاده کنید می توانید ازدو 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 تختخواب ابتدا به یک پهلو بچرخید سپس با سفت کردن عضلات شکم وبا کمک دستها بنشینید و بعد باستید برای دراز کشیدن این مراحل را بر عکس 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 نشینید هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید وحداقل ۱ دقیقه راه بروید.

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 تغیراتی 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 توانند موجب کمر درد شود.

چگونه اجسام را از زمین بلند کنیم؟

تا حمامکان 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 کمر درد 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 شیی 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.

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. تا جایی که ممکن است از بی حرکت ایستادن به مثت طولانی خودداری کنیداگر برای انجام کارهای روزانه مثل اتوکردن لباس و شستن ظرفها مجبور به ایستادن در یکجا هستید چهارپایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و هر ۱۰ دقیقه جای پاها را عوض کنید.

تهیه و تنظیم: مرضیه افخمی

کارشناس فیزیو تراپی

چگونه لباس پوشیم؟

برای پوشیدن یا درآوردن شلوار و جوراب از کمر خم نشود روى یک صندلی کوتاه بنشینید یا به دیوار تکیه کنید و در حالی که کمر صاف است با خم کردن ران و زانو اینکار را انجام دهید. برای پوشیدن کفش می توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کشیده بلند استفاده نمایید.