

مراقبت از کمر

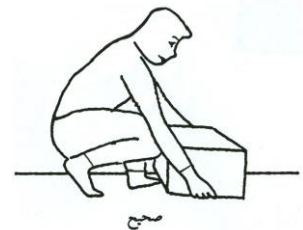
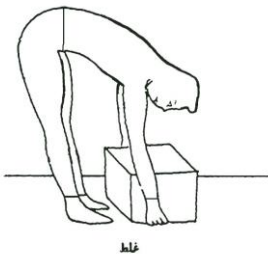
یکی از مشکلات رایج در جوامع کنونی مشکل کمر درد است. دردی که از علل متعددی ناشی می شود، از جمله عواملی که باعث افزایش کمر درد می شود عبارتند از:

- ۱- بلند کردن اشیاء سنگین به روش غلط
- ۲- ایستادن دراز مدت روی پا
- ۳- بد نشستن
- ۴- داشتن اضافه وزن

توصیه های لازم جهت پیشگیری از کمر درد

هرگز برای طولانی مدت در یک وضعیت ثابت قرار نگیرید در صورت اجبار یکی از پاهای خود را روی یک پله یا سطحی بلندتر از زمین بگذارید.

بلند کردن اشیاء سنگین و حمل آن فشار زیادی را به قسمت های پایین کمر وارد می کند، در موقع بلند کردن هرگز نباید با پاهای صاف به سمت شیء مورد نظر قوز کرده و خم شوید بلکه با توجه به تصویر اقدام به بلند کردن شیء نمایید.



در صورتیکه فقط در هنگام خوابیدن دچار کمر درد می شوید و هر روز صبح با درد کمر و خشکی از خواب بیدار می شوید ممکن است از نوع تشک و یا طرز خوابیدن شما باشد که در این صورت باید شیوه خوابیدن و یا تشک خود را تغییر دهید.

خوابیدن روی شکم هرگز توصیه نمی شود زیرا باعث افزایش قوس کمر و خود علتی برای کمر درد خواهد بود. اگر به پشت می خوابید بهتر است بالشی زیر زانوهایتان قرار دهید تا زانوها کمی خمیده گردند.

بهترین وضعیت برای خوابیدن در هر صورت به همراه خم کردن یک زانوست.

موقع رانندگی صندلی را به اندازه ای به جلو بکشید که موقع نشستن، زانوها در حد بالاتری نسبت به ران قرار بگیرد. این کار از فشار وارده به کمر می کاهد.

سعی کنید طوری روی صندلی بنشینید تا از افزایش قوس کمر جلوگیری شود برای این منظور بهتر است یک زانوی خود را روی زانوی دیگر بیندازید.

((چند تمرین مفید برای تقویت کمر در شماره آینده))

امور ورزشی و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران