

# ستون فقرات شما ۶ دشمن دارد!

منبع : [salamat.ir](http://salamat.ir)

ارسال کننده: ندا هاشمیان  
واحد میمه



**ستون فقرات ما دارای یک راستای مشخص و انحنای بسیار منظم در گردن، سینه و کمر است و هر چیزی که این تعادل را به هم بزند، می‌تواند دردی را در ستون مهره‌های ما ایجاد کند...**

## **شکم بزرگ:**

در این حالت، چون تعادل انحنای کمری یا لوردوز به هم می‌خورد ستون مهره‌ها ناچار است انحنای مهره‌های سینه‌ای یا کیفوز را بیشتر کند و همین امر به گودی زیاد کمر، قوز پشتی و برهم خوردن راستای قرار گرفتن سر و انحنای گردنی منجر می‌شود و درد ایجاد می‌شود.

## **بد خوابیدن:**

وقتی اصول صحیح خواب را رعایت نمی‌کنید می‌بینید که صبح روز بعد از شدت درد قادر به بلند شدن نیستید. بهتر است به پهلو بخوابید و بالش شما فاصله شانه تا سر را پر کند. اگر به پشت بخوابید، قوس گردنی شما در صورت مناسب نبودن بالش به جای

تمایل به عقب، به جلو می‌آید و آرتروز گردنی و درد ایجاد می‌شود. بدون بالش خوابیدن یا بالش کوتاه همان‌قدر بد هستند که انتخاب بالش بلند. دمر هم نخوابید و اگر مجبورید یک بالش زیر شکم و لگن خود بگذارید تا گودی کمرتان زیاد نشود و محل اتصال مهره آخر کمر به باسن دردناک نشود. تشک شما نباید زیادی نرم یا زیادی سفت باشد.

### **بغل کردن بچه‌ها :**

بستن حامل‌هایی که بچه‌ها را در آن می‌گذارید به ستون مهره شما فشار می‌آورد. اگر می‌خواهید فرزندتان را بغل کنید او را به پهلو تکیه بدهید، یعنی یک پایش جلو و پای دیگر بچه عقب باشد تا وزن او به پهلویتان وارد شود.

### **نشستن چهار زانو یا دو زانو:**

راجع به اصول صحیح نشستن قبلاً صحبت کرده‌ایم. وقتی چهار زانو یا دو زانو می‌نشینید باعث تخریب غضروف خود می‌شوید. روی صندلی استاندارد بنشینید و زاویه ۱۲۰ درجه را رعایت کنید. قوز به جلو (زاویه کمتر از ۹۰) و یا عمود نشستن راستاها را به هم می‌زند و بدن ما سعی می‌کند به عضلات منطقه فشار بیاورد تا در حد ممکن راستاهای طبیعی را حفظ کنند و همین عامل، درد را به وجود می‌آورد. پا، باسن، پشت و کتف شما باید نقاط تماس هنگام نشستن صحیح باشند.

### **ایستادن طولانی:**

معمولاً به دلیل وجود شکم برآمده در چاق‌ها و یا عضلات ضعیف کمری در لاغر‌ها و از همه بدتر عدم رعایت اصول صحیح ایستادن، به دنبال طولانی ایستادن دردها شروع می‌شوند. وقتی می‌ایستید باید یک پا جلوتر از دیگری باشد و پای دیگر ۱۵ سانتی‌متر بالاتر باشد تا فشار وزنتان عملاً تقسیم شود. پاها را مرتب با حفظ همین ۱۵ سانتی‌متر از زانو خم کنید تا لوردوز کمری زیاد نشود و درد و خستگی به وجود نیاید. در بعضی مشاغل، داشتن زیرپایی الزامی است.

## **بلند کردن جسم سنگین:**

رعایت اصول بلند کردن اجسام مهم است. جسم را با دست بگیرید. یک پا اهرم و پای دیگر جلو باشد. دست‌ها به بدن چسبیده باشد و از راستای دست‌ها نیرو بگیرید نه از کمرتان .