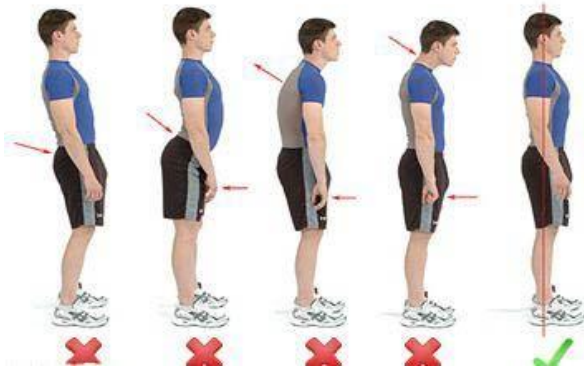


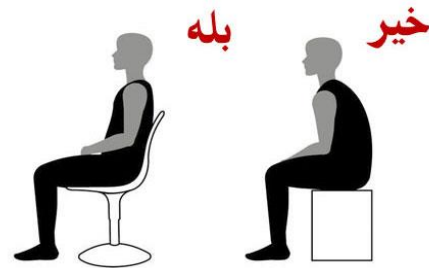
استفاده کنید.

وضعیت ایستاده

- ✓ هنگام ایستادن به جلو خم نشوید. گوشها، شانه ها و لگن باید در یک امتداد باشند و شکم را تو نگه دارید.
- ✓ از ایستادن طولانی مدت اجتناب کنید و اگر مجبور به ایستادن هستید، مکرر وزن خود را روی پاها جابجا کنید و از کفش با پاشنه نسبتاً کوتاه استفاده کنید.



- ✓ اگر مجبورید به مدت طولانی بایستید، یکی از پاها را روی پله یا چهار پایه به بلندی 20 سانتی متر قرار دهید و هر 10 دقیقه جای پای خود را عوض کنید.



- ✓ ستون فقرات و لگن، هنگام نشستن باید در یک سطح باشند.
- ✓ از نشستن به مدت طولانی در یک وضعیت خودداری کنید.
- ✓ اگر مجبورید مدتی روی صندلی بنشینید، هر نیم ساعت برخیزید و راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید.
- ✓ صندلی مناسب، با پشتی و زاویه حدود 100 تا 120 درجه

کمر درد، یکی از شایع ترین علل مراجعه به مراکز درمانی است و به دلایل گوناگونی ایجاد می شود. بعضی از کمر دردها، به علت ضربه ها، حرکتهای نامناسب، ضعف عضلات کمر یا فشار بیش از حد به ستون فقرات ایجاد می شود، این دسته از کمر دردها شیوع بیشتری دارند و قابل پیشگیری هستند.

اما گاهی علت های غیر حرکتی مثل بیماریها، موجب کمر درد می شوند که در این صورت، برای درمان کمر درد، باید ابتدا بیماری درمان شود.

شایعترین بیماری هایی که باعث کمر درد می شوند، شامل بیماریهای التهابی، بیماریهای عفونی، سرطانها، مسمومیت با فلزات سنگین مثل رادیوم و بعضی از بیماریهای داخلی می باشد.

بعضی از شغلها که نیاز به نشستن طولانی مدت دارند، بد نشستن، بد ایستادن، قوز کردن و استفاده زیاد از عضلات کمر، مثلاً هنگام بلند کردن اجسام سنگین، از علل ایجاد کمر درد محسوب می شود.

اقدامات زیر در وضعیتهای مختلف به شما کمک می کند

تا به کمر درد مبتلا نشوید و یا درد خود را کنترل کنید:

وضعیت نشسته

- ✓ زمانی که در حالت نشسته قرار دارید، کف پای خود را روی زمین قرار دهید و زانوها را هم سطح لگن یا کمی بالاتر قرار دهید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران
معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

آیا شما هم به



مبتلا هستید؟



راههای دیگر مثل هل دادن استفاده کنید. (هل دادن بهتر از کشیدن است).
✓ هنگام برداشتن اجسام سنگین، زانوها را خم کرده، و کمرتان را صاف نگه دارید. پاهای کمی از هم فاصله دهید.

طرز صحیح بلند کردن اجسام



✓ از بلند کردن یک جسم سنگین و چرخاندن همزمان کمر جداً خودداری کنید.
✓ هنگام حمل جسم سنگین، آن را نزدیک بدن نگه دارید.

وضعیت خوابیده

✓ در حالت درازکش به پهلو، با مفاصل ران و زانو خمیده و یک بالش بین زانوها یا در حالت درازکش به پشت، با مفاصل زانو خمیده قرار بگیرید.
✓ اگر به پشت می خوابید یک بالش زیر زانوها و یک بالش زیر کمر خود قرار دهید.



✓ از خوابیدن روی شکم اجتناب کنید.
✓ هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا به یک طرف بچرخید و با کمک دستها و سفت کردن عضلات شکم بنشینید، سپس از جا بلند شوید.

هنگام بلند کردن اجسام از زمین

✓ به جای بلند کردن اجسام از زمین، حتی الامکان از