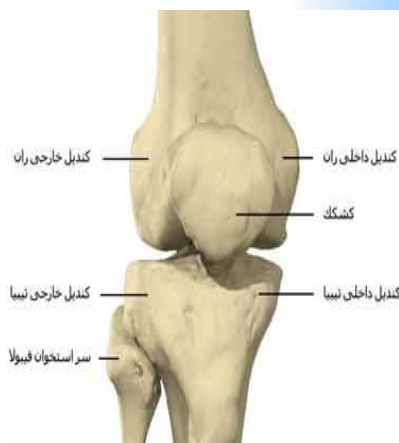




## توصیه هایی برای کمر و زانو

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز  
بازبینی بهار ۱۴۰۳

### چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم؟

تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید. اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز، اگر به طرز صحیح برداشته نشود، می تواند باعث کمر درد و آسیب کمر 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 دارید و با خم کردن زانو و مفصل ران روی پا در نزدیکی شیء موردنظر بنشینید سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارید.
- توجه کنید که هر چه جسم به بدن شما نزدیک تر باشد، فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می شود.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

### چگونه بایستیم؟

سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر کمتر شود. شانه ها را صاف نگه دارید. تا جایی که امکان دارد از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید. ولی اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اتو کردن لباس و شستن ظرف ها مجبور به ایستادن در یکجا هستید، چهارپایه ای به بلندی ۲۰ سانتیمتر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ۱۰ دقیقه، جای پاها را عوض کنید.

### چگونه خم شویم؟

برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز کنید. شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگه دارید. شانه ها را به سمت عقب بکشید. سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید. هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیاء نیز دقت کنید که به طور صحیح خم شوید. البته با کمی دقت می توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید.

## پیشگیری از کمر درد

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

بد نیست بدانید با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوان ها و عضلات به وجود می آید؛ شکل بدن تغییر می کند. پشت خمیده می شود، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می شود. اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید، این تغییرات می تواند موجب کمر درد شود.

## چگونه بخوابیم؟

برای خوابیدن ، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید؛ به طوری که تشک، در ناحیه کمر فرو نرود. می توانید از دو یا چند لایه پتو به جای تشک استفاده کنید. خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاقباز اگر زانو درد ندارید، برای راحتی بیشتر می توانید یک بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید. در حالت خوابیدن به پهلو، پایی که بالا قرار گرفته است را به داخل شکم جمع کنید. بهتر است روی شکم نخوابید.

برای بلند شدن از رختخواب، ابتدا به پهلو بچرخید. سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دست ها 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 چه بر روی زمین و چه بر روی صندلی به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- به مدت طولانی یک جا ننشینید. هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید.
- ۲- صاف بنشینید. به جایی تکیه کنید. عضلات شکم را منقبض کنید و 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. در صورتی که دردی در ناحیه زانو یا کمر دارید، بهتر است روی زمین بنشینید و روی صندلی بنشینید.

## برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که :

- ۱- پشتی صندلی باید بلندی، پهنا و فرو رفتگی 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. پهنای دسته صندلی، حداقل باید ۵ سانتیمتر باشد تا آرنج و ساعد به راحتی روی آن قرار گیرند. ارتفاع دسته صندلی، باید متناسب با طول بازو باشد؛ به طوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته صندلی، شانه ها بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.
- ۴- بهتر است بخش عقبی نشیمنگاه صندلی، کمی فرو رفته باشد.
- ۵- پشتی صندلی بهتر است کمی به عقب شیب داشته باشد.
- ۶- بهتر است پایه صندلی چرخدار نباشد.