DR MOHSEN
ALGHASI
NEUROSURGEON

دکتر محسن القاسی

متخصص جراحی مغز و اعصاب دیسک و ستون فقرات

جراحی قاعده جمجمه، نورواندوسکوپی



دستورالعمل‌های مراقبت از ستون فقرات

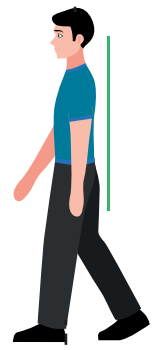
dralghasi.com

توصیه های عمومی

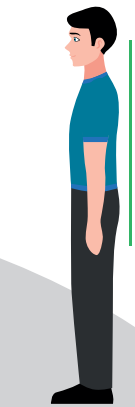
با انجام کارهایی بسیار ساده، احتمال بروز مشکلاتی که منجر به عمل جراحی میشود تا حد خیلی زیادی کم می شود:

راه رفتن و ایستادن

جوری بایستید که قفسه سینه رو به جلو و استخوان کتف به سمت عقب نگه داشته شود.



ثابت بودن دست‌ها حین راه رفتن، استاندارد نیست باید هرپایی که به سمت جلو برداشته می‌شود، همزمان دست مخالف هم به جلو حرکت کند.



کمر نباید به سمت جلو یا عقب قوس داشته باشد.



هر دو پا حین حرکت باید به هم نزدیک باشند. اگر بین آن‌ها فاصله زیاد شود، باعث کمردرد می‌شود.



قدم برداشتن صحیح

۱ باید اول پاشنه پا از زمین جدا شود، بعد قسمت کف و جلویی پا و نهایتا انگشتان از روی زمین برداشته شوند.

۲ بهتر است حین قدم زدن حدود ۶ متر جلوتر را نگاه کنیم.

۳ بعضی‌ها عادت دارند موقع راه رفتن سر را پایین بیاورند و به زمین نگاه کنند. سعی کنید این کار را نکنید. چون باعث سفت شن عضلات گردن می شود.

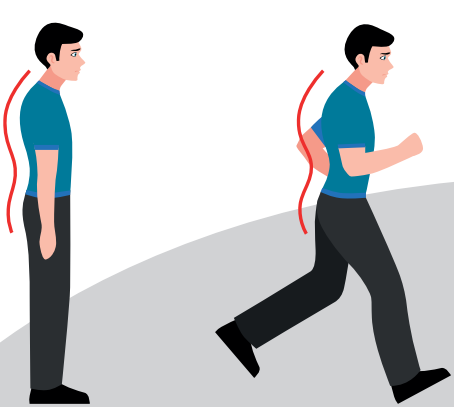
۴ در تمام طول پیاده روی گردن و شانه و عضلات پشت را خیلی سفت نگه ندارید.

۵ وضعیت بدن موقع حرکت باید پایدار و قوی باشد.

۶ موقع راه رفتن با احساس راحتی حرکت کنید و اگر قصد دارید برای مدت طولانی تری پیاده روی کنید، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه آهسته راه بروید.

۷ کفش‌ها باید قالب پا باشند و به ما حین راه رفتن احساس راحتی بدهند تا در دراز مدت باعث تاول زدن پا نشوند.

۸ موقع ایستادن و راه رفتن، زانوها را کامل صاف نکنید، سعی کنید کمی انحنا داشته باشند.



نشستن

«تقریبا **۳۲درصد** از مردم بیش از **۱۰** ساعت در روز را
درحالت نشسته سپری میکنند»

بعضی افراد عادت دارند موقع کار با رایانه، گردنشان را به سمت جلو خم کنند. از این حالت جدا خورداری کنید چون در درازمدت باعث آسیب به مهره‌های گردنی و آرتروز می شود.

موقع نشستن زانو ها باید هم سطح باسن قرار بگیرند.

بعضی صندلیها طوری طراحی شده اند که پشت، مخصوصا کمر با صندلی تماس ندارد، در این مواقع باید از پشتی یا بالشتک های استاندارد استفاده شود.

صندلی باید قابلیت تنظیم ارتفاع داشته باشد تا هر فرد بتواند متناسب با ارتفاع میز و کاری که قرار است انجام بدهد، ارتفاع را تنظیم کند.

بعد از هر یک ساعت کار، به مدت چند دقیقه حتما استراحت کنید.

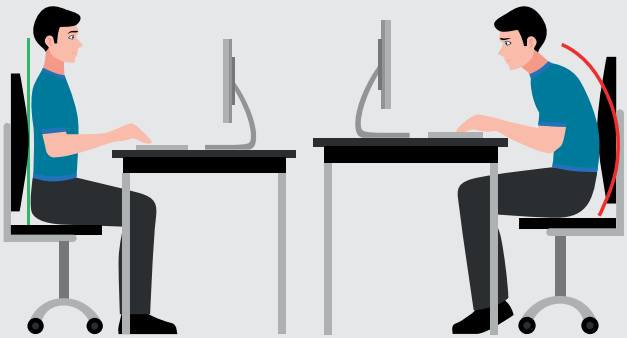
موقع نشستن روی صندلی، کمر باید صاف باشد و شانه‌ها به عقب و باسن به پشت صندلی تماس داشته باشند، طوری که وزن بدن به طور مساوی روی دو سمت باسن توزیع شود.

اگر صندلی شما قابلیت تنظیم ارتفاع ندارد، از یک چهارپایه برای زیر پاها استفاده کنید.

از جای خود بلند شوید و چند حرکت کششی انجام دهید.

به طور کلی بهترین حالت نشستن پشت میز این است که بدن کمی به سمت عقب متمایل باشد، به گونه ای که زاویه بین ران‌ها و تنه حدود ۱۳۵ درجه بشود.

خم شدن روی یک سمت از ستون فقرات و روی هم انداختن پاها به مدت طولانی روند جریان خون در پا را مختل و رگ‌ها را دچار فشردگی می کند.



مواردی که باید حین کار با کامپیوتر رعایت کنید:

آرنج‌ها به صورت حرف L انگلیسی باشند و زاویه بین بازو و ساعد ۹۰ تا ۱۱۰ درجه باشد.

موقت تایپ کردن، مچ دست‌ها باید مستقیم باشد و به سمت بالا یا پایین منحرف نشوند.

زانوها باید بین ۲ تا ۳ سانتی‌متر از لبه صندلی جلوتر باشند و راس مانتیور باید با چشم در یک سطح و راستا قرار بگیرد. فاصله استاندارد بین مانیتور و پیشانی ۴۵ تا ۵۵ سانتی متر است.

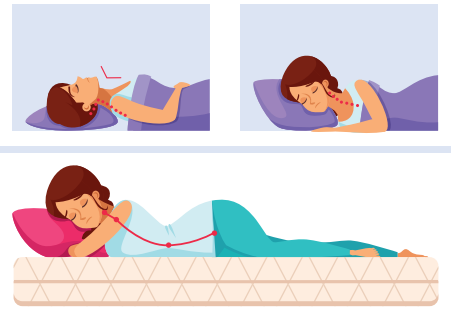
خوابیدن

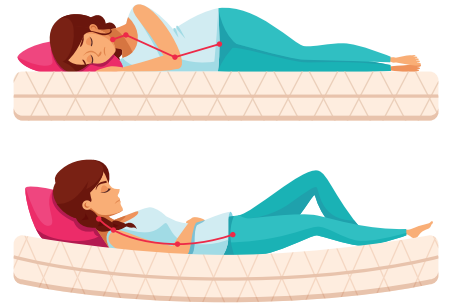
خوابیدن روی شکم

در این نوع خوابیدن فرد مجبور است برای راحتی صورت خود را به یک سمت بچرخاند که باعث می شود عضلات یک سمت گردن کشیده شوند. از طرفی هم خوابیدن به شکم باعث می شود قوس کمر زیاد شود و نهایتا همه این موارد منجر به سخت شدن نفس کشیدن در حین خواب می شود.

البته افرادی هستن که بنا به دلایلی مثل کمر درد حاد مجبور هستند به شکم بخوابند.

توصیه می کنیم این افراد حتما یک بالشت کوچک زیر شکم یا تنه قرار بدهند و یکی از پاها را مقداری خم کنند و به خاطر داشته باشند که نیازی نیست بالشت زیر سر باشد.





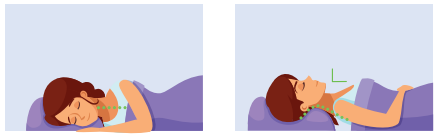
خوابیدن به پهلو و پشت

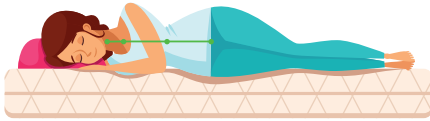
اگه سطحی که روی آن میخوابید خیلی نرم باشد، بدن به داخل آن فرو می رود.

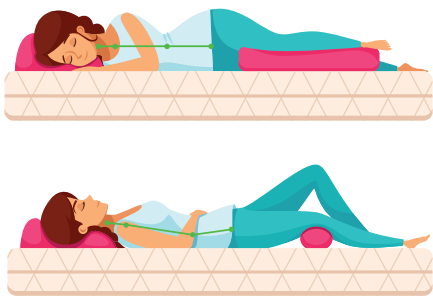
اگر حالت بدن هم نادرست باشد و این اتفاق تکرار شود، باعث شکل‌گیری دردهای عضلانی و مفاصل می شود.

سفت بودن بیش از حد سطح نیز باعث درد و آزردگی پس از بیداری میشود.

بالشت نامناسب باعث میشود مهره‌های گردنی در امتداد مهره های کمری قرار نگیرند و در طولانی مدت گردن افراد دچار دردهای عضلانی و مفصلی شود.







خم شدن و بلند کردن اشیا

- هنگام بلند کردن اشیاء از ناحیه کمر خم نشوید .
- کمر باید صاف نگه داشته شود و از ناحیه زانو خم شوید.
- اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلوگرم را بلند نکنید.
- قبل از برداشتن وسایل از روی زمین کمی پاها را از هم باز کنید تا روبه روی وسیله قرار بگیرد. بعد از اینکه عضلات شکم را منقبض و سفت کردید، به آرامی زانو ها را صاف و شروع به حمل آن وسیله کنید.
- در حین حمل تا جایی که امکان دارد آن را به بدن نزدیک نگه دارید. به این منظور کمی بازو ها را هم خم کنید.
  وسایلی مثل کیف خانمها که امکان حمل با یک دست را دارند، باید
- به طور متناوب دست به دست شوند و هر دفعه با یک دست وسیله را حمل کنید، تا توازن در بدن حفظ شود.



شنـــا

در آب وزن تقریبا نصف شده و بهترین راه برای تقویت عضلات کمر و گردن بدون هیچگونه آسیبی است.

در صورت وجود هرگونه شرایط خاص که در بالا ذکر نشده است،حتما به تیم درمان اطلاع دهید، تا به شما مشاوره لازم را ارائه کنند.

DR MOHSEN
ALGHASI
NEUROSURGEON

دکتر محسن القاسی

متخصص جراحی مغز و اعصاب دیسک و ستون فقرات

جراحی قاعده جمجمه، نورواندوسکوپی

drm_alghasi

mohsen_alghasi

۰۲۱-۷۲۹۱۹

info@dralghasi.com

mohdenalghasi

dr.mohsen alghasi

dralghasi.com