

یکی از اختلالات مهم در مفاصل بدن، فرسایش آن ها و به دنبال آن ایجاد درد و ناتوانی است. برخی توصیه های ساده و ابتدایی می تواند به جلوگیری از دردهای شدید آرتروز در آینده کمک کند.



برای درمان خانگی آرتروز به توصیه های زیر توجه کنید.

- زندگی فعال داشته باشید.
- برای حفظ تعادل و زنتان، ترکیب متعادلی از مواد غذایی شامل کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها را در رژیم غذایی بگنجانید.
- اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید اصلاحش کنید.
- خوب استراحت کنید.
- در موضع درد از کمپرس گرما و سرما استفاده کنید.
- درباره مکمل ها و طب جایگزین، از پزشکتان سؤال کنید.
- از بریس ها یا ارتزهایی که می توانند به شما کمک کنند، استفاده کنید.
- افرادی را بیابید که می توانند به شما کمک فکری یا روش های درمانی پیشنهاد کنند.
- تفکر مثبت داشته باشید و سعی کنید مشکلات را حل کنید.

چگونه با مصرف مواد غذایی مناسب از آرتروز پیشگیری کنیم؟

توصیه می شود قبل از هر کاری، زیر نظر پزشک متخصصان اقدام کنید، اما مصرف برخی مواد غذایی می تواند به کاهش دردهای ناشی از آرتروز کمک کند:

- اکالیپتوس ● زنجبیل ● چای سبز ● رد چوبه ● آلوئه ورا ● گیاه پنجه گر به

چگونه التهاب های آرتروز را کم کنیم؟

به طور کلی تمرینات ورزشی و تقویت عضلات اطراف مفاصل را می توانید در برنامه کاری تان بگنجانید. تمرینات ورزشی می تواند با ترکیبی از تمرینات کم فشار و با استقامت و مقداری از قدرت نیز همراه باشد.

چگونه به ساختار غضروف مفاصلمان کمک کنیم؟

برخی مواد غذایی می تواند به بهبود عملکرد غضروف های مفصلی کمک کند:

- حبوبات ● برتغال ● انار ● چای سبز ● برنج قهوه ای ● آجیل و خشکبار و مغزها ● کلم بروکلی

چگونه از پیشرفت آرتروز پیشگیری کنیم؟

موارد زیر می تواند به بهبود وضعیت شما و جلوگیری از پیشرفت آرتروز کمک کند:

- ترکیب متعادل از وزن و عضلات و نسبت مناسب در صد عضله
- کنترل قند خون و دیابت
- فعال تر بودن
- محافظت از مفاصل و استفاده صحیح از آن ها
- بهبود سبک زندگی

زعفران از آن چاشنی هایی است که برای خوش عطر و طعم کردن غذا استفاده می شود. شاید اگر با برخی خواص این چاشنی طلایی بیشتر آشنا شویم، سهم بیشتری در جادویه ای آشپزخانه ما پیدا کند.



● **ضد افسردگی**

زعفران سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که به بهبود و بازسازی سلول های مغزی کمک می کند. همچنین، خاصیت ضد افسردگی دارد که سبب تقویت قدرت مغز می شود و خلق و خور بهبود می بخشد. در نتیجه، با مصرف این ادویه جادویی شاهد کاهش افسردگی و اضطراب بیشتری هستیم.

● **بهبود نفخ و سوء هاضمه**

مصرف زعفران دم کرده می تواند فواید گوارشی زیادی داشته باشد و به تسکین ناراحتی های گوارشی مانند گاز، نفخ و سوء هاضمه کمک کند.

● **مدیریت وزن**

زعفران دارای خاصیت سرکوب کننده اشتها نیز هست و می تواند با کاهش میل به غذا و میان وعده، به صورت بالقوه وزن را مدیریت کند.

● **ضد التهاب و تورم**

زعفران خواص ضد التهابی نیز دارد و نوشیدن دم کرده آن سبب کاهش التهاب و تورم در بدن می شود و کم کم التهاب های مزمن بدن را هم برطرف می کند.

● **سلامت چشم**

زعفران ترکیباتی دارد که می تواند سلامت چشم را تقویت کند. مصرف دم کرده آن با کمی رازبانه به دلیل خواص آنتی اکسیدانی که دارند، به کاهش پیشرفت بیماری هایی مانند آب مروارید کمک می کند.

● **کاهش دردهای دوران قاعدگی**

برخی تحقیقات نشان می دهد که مصرف دم کرده منظم زعفران به کاهش نشانه های سندرم پیش از قاعدگی و دردهای قاعدگی منجر می شود.

قواره قامتتان تندرست

با انتخاب مناسب ترین وضعیت برای بدن، از بروز اختلالات اسکلتی عضلانی در آینده جلوگیری کنیم

معصومه متین نژاد | اختلالات اسکلتی عضلانی جزو شایع ترین مشکلات جسمی هستند که آمار دقیقی از بروز آن ها در کشورمان نداریم، اما براساس برآوردهای سازمان بین المللی کار، هر سال حدود ۱۶۰ میلیون بیمار با این مشخصات در جهان، موقتی یا دائمی، از کار افتاده می شوند. شاید تصورش کمی سخت باشد که این اختلالات شایع در نتیجه بی توجهی به رفتارهای ساده ای مانند شیوه در ست خوابیدن، نشستن، راه رفتن و ایستادن باشد، چهار عمل اصلی که همه مادر طول شبانه روز با آن ها سروکار داریم و یک حرکت اشتباه اضافی، کار ما را به متخصصان ارتوپدی می کشاند. بنابراین اگر می خواهید از فهرست آمار این بیماران در آینده بسیار نزدیک خارج شوید یا دیگر مشکلات اسکلتی عضلانی مانند کمردرد و زانودرد را تجربه نکنید، بهتر است از همین امروز کمی در رفتارهای روزمره تان بازنگری کنید. یادمان باشد، اصلاح رفتار فقط با تمرین زیاد اتفاق می افتد.



شیوه درست ایستادن



- سرتان را بالا نگه دارید؛ قائم و راست. سپس آن را کمی به جلو و چانه را به داخل بدهید.
- قفسه سینه تان را جلو نگه دارید و استخوان کتف را به عقب بکشید.
- زانوهایتان را صاف نگه دارید و فرق سرتان را به سمت سقف بکشید.
- شکمتان را به سمت داخل بپرسید و لگن را به عقب یا جلو کج نکنید.
- پاهایتان را به اندازه عرض شانه تان از هم باز کنید.

نکته:

- به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت نایستید. هرگاه مجبور به این کار شدید، یک پایتان را با قرار دادن روی یک چهارپایه، بالا نگه دارید و پس از مدتی، جایش را با پای دیگر عوض کنید.
- هنگام ایستادن، وزنتان را روی هر دو پا تقسیم کنید و بیشترین وزنتان را روی قسمت انگشت شست پاییندازید، نه پاشنه پا.
- همیشه کش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید.

مزایای حفظ وضعیت درست بدن

- کاهش فشار بر بدن در هنگام فعالیت
- کاهش ساییدگی مفاصل ها، عضلات و رباط ها
- حفظ تعادل بدن هنگام فعالیت و ورزش
- کاهش خطر کشیدگی و استفاده بیش از حد از عضلات
- بهبود سلامت ستون فقرات



شیوه درست خوابیدن

- در وضعیتی بخوابید که قوس های طبیعی ستون فقرات تان همیشه حفظ شود.
- در صورتی که به پهلو می خوابید، اندکی زانوهایتان را خم کنید. (یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید.)
- هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش زیر زانوهایتان قرار دهید.



نکته:

- از تشکی که فرورفتگی دارد و به اصطلاح شکم داده است، استفاده نکنید.
- اگر لازم است، زیر تشک تان یک تخته قرار دهید.
- همان طور که بالش تکیه گاهی برای سر شماست؛ برای گردن تان هم تکیه گاهی فراهم کنید.
- هیچ گاه به روی شکم نخوابید، چون به کمر و گردن تان فشار وارد می شود. هرگاه خواستید این کار را کنید، حتما یک بالش زیر ناحیه میان تنه خود قرار دهید.
- هنگام برخاستن از روی رختخواب با کمک دست ها بلند شوید و ناگهان از ناحیه کمر تان خم نشوید.
- هنگام خواب به پهلو زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید.

شیوه درست نشستن پشت میز

- ران تان را در حالتی موازی با سطح کف اتاق قرار دهید.
- آرنجتان را اندکی از ۹۰ درجه گشوده تر کنید.
- مچ دست هایتان را مستقیم و به سمت بالا قرار دهید.
- پایین زانوهایتان را ۲ تا ۳ سانتی متر از لبه صندلی جلوتر ببرید.
- صفحه نمایشگر را ۴۵ تا ۵۵ سانتی متر از پیشانی خود فاصله دهید. (قسمت بالایی صفحه نمایشگر با سطح چشم هایتان باید در یک راستا قرار بگیرد.)
- صفحه کلید را ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد خود قرار دهید و کمی نیز آن را خم کنید.



شیوه درست راه رفتن

- سرتان را بالا نگه دارید و مستقیم به جلو نگاه کنید.
- شانه هایتان را در یک راستا با دیگر بخش های بدن تان حفظ کنید و به جلو یا عقب خم نشوید.
- پاهایتان را در یک راستا و موازی هم قرار دهید و به اطراف منحرف نکنید. (انگشتان پاها را می توانید کمی زاویه به دهید، اما باید به سمت جلو باشند.)
- حرکت طبیعی بازو هایتان را هنگام راه رفتن مختل نکنید. (حرکت دست و پای مخالف)
- شکم خود را کمی منقبض و ماهیچه های مرکزی ناحیه شکمتان را درگیر کنید.
- لگن خود را در حالت صاف قرار دهید تا انحنا ی طبیعی ستون فقرات تان حفظ شود.
- چانه تان را موازی با زمین نگه دارید.



نکته:

- گام برداشتن در هنگام پیاده روی باید به صورت روان و غلتشی باشد. برای این منظور، ابتدا پاشنه پا را روی زمین بگذارید. بعد کف پا و انگشتان تان را روی زمین قرار دهید. سپس با انگشتان پای عقب فشاری به سمت جلو وارد و پاشنه پا را از زمین جدا کنید. در مرحله بعد پای عقب را به سمت جلو بیاورید و پاشنه آن را روی زمین قرار دهید.
- ابتدا روی کوتاه کردن گام جلو تمرکز کنید. سپس در صورت تمایل، گام های عقب خود را بلند تر کنید تا قدرت و کارایی گام هایتان افزایش یابد. دقت کنید که پای جلویی به بدن تان نزدیک تر باشد.

شیوه درست نشستن



نکته:

- هنگام نشستن روی صندلی یا مبل، پاهایتان را روی یکدیگر نیندازید.
- در یک وضعیت بیش از سی دقیقه ننشینید. بلند شوید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی، دوباره بنشینید.
- هنگام برخاستن از حالت نشسته، به سمت جلوصندلی حرکت کنید و با صاف کردن پاهایتان بلند شوید.
- پس از بلند شدن چند حرکت کششی انجام دهید؛ برای نمونه ۱۰ مرتبه کمر تان را خم و راست کنید.
- از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان بپرهیزید و به جای این کار همه بدن تان را به سمت دل خواه بچرخانید.