

ورزش‌های ویژه انحراف ستون فقرات



۱ تمرین اول کشش ستون فقرات

کشش عضلانی ستون فقرات در بیشینه ترین حالت ایجاد می شود.

موقعیت شروع

کناریک در نشسته، دست ها را کنار چارچوب در بالا ببرید.

اجرا

هر دو دست (بدون حرکت) به سمت پایین کشیده می شوند. ۱۰ بار و دفعه ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۲ تمرین دوم تثبیت در وضعیت کشیده

در بیشینه ترین حالت کشش ستون فقرات کل عضلات پشت برای تقویت فعال می شود.

موقعیت شروع

با نشستن پشت در دست ها را در حالتی که با در تماس دارند تا جای ممکن دراز کنید.

اجرا

هر دو دست را کمی بالا بیاورید. حدود ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۳ تمرین سوم وضعیت تسکین

ستون فقرات کشیده شده و تسکین می یابد. در همان زمان گروه های عضلانی کشیده می شوند که به بهبود وضعیت بدن منجر می شود.

موقعیت شروع

روی چهار دست و پا.

اجرا

دست ها تا جایی که امکان دارد به سمت جلو حرکت می کنند و هم زمان باسن به سمت پا حرکت می کند. حدود یک دقیقه در حالت کشیده بمانید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

۴ تمرین چهارم تثبیت در وضعیت خوابیده به پشت

در حالت بیشینه کشش ستون فقرات کشش عضلانی ایجاد می شود.

موقعیت شروع

به پشت دراز بکشید، پاها را خم کنید، دست ها را کنار بدن کف دست به سمت سقف، چانه به سمت سینه تان باشد.

اجرا

پاها به سمت سقف کشیده می شوند، به طوری که زانو ها کامل کشیده نمی شوند. ستون فقرات کمی تماس خود را با سطح حفظ می کند، هر حرکت را ۵ تا ۱۰ ثانیه و ۱۰ بار تکرار کنید.

۵ تمرین پنجم تثبیت در وضعیت مستعد

در حداکثر کشش ستون فقرات کل عضلات پشت برای تقویت فعال می شود.

موقعیت شروع

روی شکم دراز بکشید، بازوها را کنار بدن خود قرار دهید کف دستانتان به سمت زمین باشد.

اجرا

سر خود را کمی بالا بیاورید. هر دو تیغه شانه به سمت ستون فقرات (شانه ها به عقب) حرکت می کنند. بازوها را کمی بالا بیاورید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ ثانیه و ۱۰ بار تکرار کنید.

فساد پذیری مواد غذایی

شادفر



شرایط نگهداری و شیوه کار با مواد غذایی بسیار مهم است. برای نمونه خامه یکی از فرآورده های جانی شیر است که باتوجه به درصد بالای چربی (حدود ۲۰ درصد) و همچنین مواد مغذی زیاد می تواند با فعالیت میکروارگانیسم ها خیلی زود فاسد شود. از همین رو مواد غذایی از نظر سرعت فساد پذیری در سه گروه قرار می گیرند.

- مواد غذایی زود فاسد شونده مانند شیر، گوشت قرمز، ماهی و مرغ باید در یخچال و به مدت کوتاهی نگهداری شوند.
- مواد غذایی نیمه فاسد شونده مانند میوه ها و سبزی ها را می توان در هوای خنک بیرون از یخچال برای مدتی کوتاه نگهداری کرد، ولی در هوای گرم باید آن ها در یخچال نگهداری کرد.
- مواد غذایی دیر فاسد شونده مانند حبوبات و غلات خشک شده را می توان در شرایط خنک و بیرون از یخچال برای مدت طولانی نگهداری کرد.

دلیل فساد مواد غذایی

مواد غذایی از نظر فساد پذیری یکسان نیستند، برخی از مواد غذایی به دلیل ماهیت خود فوری فاسد می شوند و در مقابل برخی از مواد غذایی در برابر فساد مقاوم ترند.

مقدار رطوبت ماده غذایی

هرچه رطوبت ماده غذایی کمتر یعنی خشک تر باشد دیرتر فاسد می شود و هرچه مرطوب تر زودتر به فساد نزدیک می شود.

PH مواد غذایی

مواد غذایی با PH پایین اسیدی مانند سرکه و آلبیمو به دلیل اسیدی بودن مقاوم ترند و در مقابل مواد پروتئینی گوشتی که PH حدود ۶ نزدیک به خنثی دارند بیشتر در معرض فساد قرار دارند.

استوار بمانید!

درباره راهکارهای مراقبتی و پیشگیرانه دردهای ستون فقرات بیشتر بدانید



از ستون ها حمایت کنید!



ششمین سالروز

شعار کلیدی روز جهانی ستون فقرات در سال ۲۰۲۴ میلادی، «حمایت از ستون فقرات» انتخاب شده است. انتخاب این شعار به این منظور بوده است تا افراد در سنین مختلف سلامت ستون فقرات خود را در جنبه های مختلف زندگی در اولویت قرار دهند. در محل سکونت، محل کار، مدرسه یا در باتوق های عمومی مثل یک بوستان شهری با تقویت عادات سالم ورزشی می توان از دردهای ناشی از ستون فقرات در امان ماند. در این روز همان قدر که به افراد کمک تحرک برای تحرک بیشتر و فعالیت مداوم توصیه می شود، به ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی زیادی دارند نیز توصیه می شود تا از وارد کردن فشار مضاعف به بدن از طریق برداشتن وزنه های سنگین، بالا رفتن از مسیرهای صعب العبور و ورزش بدون کسب آمادگی قبلی اجتناب کنند.

از سال ۲۰۰۸ میلادی به این سو، فدراسیون بین المللی مهره ورزی (به انگلیسی Chiropractic) با همکاری سازمان های درمانی مختلف در سطح جهان روز جهانی ستون فقرات را به تقویم روزهای بین المللی وارد کرد. ۲۶ مهر امسال (۱۶ اکتبر ۲۰۲۴)، ششمین سالروز رسمی بزرگداشت ستون فقرات است تا در آن انجمن های مردم نهاد به همراه نهادهای رسمی متولی درمان، آگاهی عمومی درباره راهکاری مؤثر جلوگیری و مدیریت آسیب های ستون فقرات مانند انواع کمردرد ها را افزایش دهند. در این روز تلاش می شود تا از طریق انتقال دانش به افزایش آگاهی عمومی درباره سلامت ستون فقرات کمک شود. این انتقال دانش صرفا با کتب آموزشی و محتوای تخصصی انجام نمی گیرد. آگاهی درباره انتخاب سبک زندگی سالم تر از طریق ورزش روزانه و تحرک بیشتر به بهبود کیفیت زندگی افراد و سلامتی ستون فقرات آن ها کمک بسزایی می کند.



نشستن، چطور و چگونه؟

وضعیت صحیح نشستن برای جلوگیری از درد ستون فقرات ضروری است. به خصوص برای افرادی که ساعات طولانی را در محل کار، مدرسه یا دانشگاه می نشینند. در ادامه چند توصیه کوتاه اما کاربردی برای شما داریم:

۱ حفظ تراز خنثای ستون فقرات

ستون فقرات دارای انحناهای طبیعی در ناحیه گردن (گردن رحم)، وسط پشت (سینه) و کمر است. هنگام نشستن، سعی کنید که این منحنی ها را حفظ کنید. وضعیت خنثای ستون فقرات به این معنی است که سر با نیم تنه در یک راستا قرار دارد، شانه ها شل هستند و قسمت پایینی کمر منحنی به سمت داخل خود را حفظ می کند. تکیه گاه کمر مانند بالشکت یا صندلی ارگونومیک، به حفظ این تراز کمک می کند.

۲ پاهای صاف روی زمین

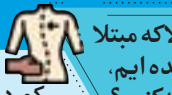
پاهای شما باید صاف روی زمین یا روی زیرپایی قرار گیرند و زانو ها با زاویه ۹۰ درجه باشند. آویزان شدن پاها یا پاهای ضربدری می تواند باسن را هماهنگ نگه دارد و باعث افزایش فشار به کمر شود. مردانی که تمایل دارند با حالت پاهای پهن تر بنشینند و زنانی که ممکن است بیشتر اوقات پاهای خود را روی هم بگذارند، برای سلامت ستون فقرات باید به این موضوع توجه داشته باشند.

۳ تنظیم ارتفاع صندلی و میز

ارتفاع میز و صندلی باید طوری تنظیم شود که هنگام کار با رایانه یا نوشتن، آرنج های شما با زاویه ۹۰ درجه خم شود، مچ ها خنثی و ساعدها موازی با زمین باشند. اطمینان حاصل کنید که بالای صفحه نمایش شما در سطح چشم قرار دارد تا از فشار گردن جلوگیری شود. برای خانم ها پوشیدن کفش های پاشنه بلند می تواند بر وضعیت بدن تأثیر بگذارد. بنابراین انتخاب کفش های تخت یا تنظیم ارتفاع صندلی توصیه می شود.

۴ استراحت منظم

حتی با بهترین حالت، نشستن طولانی مدت همچنان می تواند باعث ناراحتی شود. ایستادن، کشش یا راه رفتن برای چند دقیقه هر دو ساعت به کاهش فشار روی ستون فقرات، بهبود گردش خون و حفظ وضعیت کلی بدن کمک می کند. مردان و زنان هر دو از چنین استراحت هایی سود می برند، اما زنان ممکن است به دلیل کاهش فشار روی لگن، تسکین بیشتری را از ایستادن تجربه کنند.



حالا که مبتلا شده ایم، چه کنیم؟

کمردرد و ستون فقرات به طور فزاینده ای از مشکلات رایج در سبک زندگی کم تحرک امروزی هستند که هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار می دهند. با این حال، اقدامات عملی، از جمله توصیه ها و تمرین های پیشگیرانه ای وجود دارد که می تواند آسیب های ناشی از ابتلا به این مسائل را کاهش دهد یا حتی از بین ببرد.

۱ حفظ وضعیت مناسب بدنی:

وضعیت مناسب بدنی یکی از مهم ترین عوامل در کاهش کمردرد است. چه نشستن پشت میز، ایستادن یا بلند کردن اشیا. نگه داشتن ستون فقرات در وضعیت خنثی ضروری است. این امر شامل تراز کردن گوش ها، شانه ها و باسن در یک خط مستقیم است تا از فشار دادن عضلات و رباط هایی که ستون فقرات را پشتیبانی می کنند، جلوگیری شود. زنانی که ممکن است بیشتر مستعد خم شدن یا نشستن به صورت ضربدری باشند و مردانی که ممکن است بیشتر به سمت جلو خم شوند، باید مراقبت ویژه ای برای نشستن به صورت عمودی یا تکیه گاه کمر داشته باشند.

۲ تقویت عضلات مرکزی:

تقویت عضلات شکم، کمر و لگن، حمایت مورد نیاز از ستون فقرات را فراهم می کند. ورزش هایی مانند پلانک، بریج و حرکات یوگا می توانند به تثبیت ستون فقرات و کاهش خطر درد کمک کنند. این تمرینات هم برای مردان و هم برای زنان مفید است. اما می تواند به ویژه برای زنان در دوران بارداری یا پس از زایمان مفید باشد، زیرا اضافه وزن می تواند به کمر فشار وارد کند.

۳ تحرک، تحرک، تحرک:

یکی از ساده ترین و مؤثرترین راه ها برای پیشگیری از درد ستون فقرات، تحرک است. فعالیت بدنی منظم، از جمله پیاده روی، شنا یا دو چرخه سواری، عضلات حمایت کننده از ستون فقرات را قوی و انعطاف پذیر نگه می دارد. خودداری از نشستن های طولانی مدت، چه در محل کار و چه در خانه نیز بسیار پراهمیت است. استراحت های کوتاه برای ایستادن، کشش یا راه رفتن در هر ساعت می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. این امر هم برای مردان و هم برای زنان صادق است. زیرا نشستن طولانی مدت خطر کمردرد را بدون توجه به جنسیت افزایش می دهد.

۴ تنظیمات ارگونومیک:

تنظیم شرایط کاری برای سازگاری ارگونومیک برای جلوگیری از کمردرد حیاتی است. مواردی مانند اطمینان از اینکه صندلی حمایت کافی از کمر را ارائه می دهد، صفحه نمایش در سطح چشم قرار دارد و صفحه کلید طوری قرار می گیرد که مچ ها خنثی بمانند، هم مردان و هم زنان از رعایت این شرایط سود می برند. اما زنانی که کفش پاشنه دار می پوشند، باید اطمینان حاصل کنند که صندلی و میز آن ها برای حفظ وضعیت مناسب تنظیم شده است.

۵ کشش و انعطاف پذیری:

کشش روزانه، به ویژه عضلات همسترینگ و لگن، می تواند تنشی را که به کمردرد کمک می کند، کاهش دهد. تمرینات انعطاف پذیری، مانند یوگا یا پیلاتس، با افزایش تحرک و کاهش سفتی، سلامت کلی ستون فقرات را بهبود می بخشد.

عادل نجفی یکی از اعضای اساسی اسکلت هر فرد، ستون فقرات است. آناتومی این عضو بدن از ۲۴ مهره تشکیل شده است. هر کدام از مهره ها یک استخوان متحرک اند که با ما هیچچه ها و رباط ها به یکدیگر وصل شده اند. تصور عموم از ستون فقرات یک منحنی S مانند است که از نظر علمی خاصیت پخش وزن در بدن را دارد. S بودن ستون فقرات مانع از افتادن وزن بدن بر یک قسمت و آسیب به یک ناحیه می شود. جالب است بدانید از دیگر ویژگی های این منحنی S شکل این است که در برابر انواع استرس ها مقاومت می کند. در این شماره همراهمان باشید و توصیه های مراقبت از این عضو حساس را به خاطر بسپارید.



ستون فقرات



۶۱۹ میلیون نفر براساس برآورد سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۰ میلادی، ۶۱۹ میلیون نفر در سراسر جهان از درد ناحیه کمر رنج می برند و پیش بینی می شود تعداد این افراد تا سال ۲۰۵۰ میلادی به ۸۴۳ میلیون نفر برسد که با افزایش سن و جمعیت قابل افزایش بیشتر نیز هست.



۶۰ درصد در اروپا و آمریکا تقریباً ۶۰ درصد از جمعیت شاغل در مقطعی از زندگی خود کمردرد را گزارش می دهند که عمدتاً به محیط های کاری بی تحرک نسبت داده می شود.



۴۵ درصد در آسیا، این رقم کمتر است، حدود ۴۵٪، زیرا بسیاری از کشورها، مانند ژاپن، محیط های کاری فعال تر را تشویق می کنند. علاوه بر این، شیوه های فرهنگی مانند نشستن روی زمین که در بخش هایی از آسیا رایج است، در مقایسه با کشورهای غربی به مشکلات کمتر مرتبط با ستون فقرات کمک می کند.



ناتوانی در حرکت افراد مبتلا به کمردرد های شدیدی تواننده تدریج دچار ناتوانی در حرکت شوند در حالی که بسیار از این افراد می توانند درمان شوند.



حداقل یک بار کمردرد و مشکلات ناشی از ستون فقرات در هر سنی ممکن است تجربه شوند و هر انسانی حداقل یک بار در طول زندگی دچار آن می شود.



۷۰ سال فراوانی مشکلات ناشی از ستون فقرات در سنین بالای ۷۰ سال بسیار بالاتر است و زنان نسبت به مردان بیشتر از مشکلات ستون فقرات رنج می برند.