

## مدرسه ستون مهره‌ها



آنچه همگان باید در مورد سلامت ستون مهره‌ها بدانند.



## Spine School

ویژه هفته سلامت

و

هجدهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی

سال ۱۳۹۲



### پیشگفتار

- زندگی ماشینی روح و جسم انسان را می‌فرساید.
- انسان را دچار فستگی و افسردگی می‌کند.
- بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد.
- سبب افزایش وزن، پاقی، مرض قند، افزایش فشار خون و بالا رفتن پربی‌های خون می‌شود.

وهمچنین:

ستون مهره‌ها که در واقع تکیه‌گاه اصلی بدن انسان است را دستفوش فرسایش زودرس می‌سازد.

شکی نیست که رعایت اصول صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن و کار کردن در حفظ سلامت ستون مهره‌ها نقش مهمی دارد.

برای اینکه بهتر با این اصول آشنا شویم با هم سری به مدرسه ستون مهره‌ها می‌زنیم.



## زنگ سر و گردن

۱- برای زمان طولانی مثلاً در زمان کار کردن  
ستون مهره‌های خود را در یک حالت قرار  
ندهید.



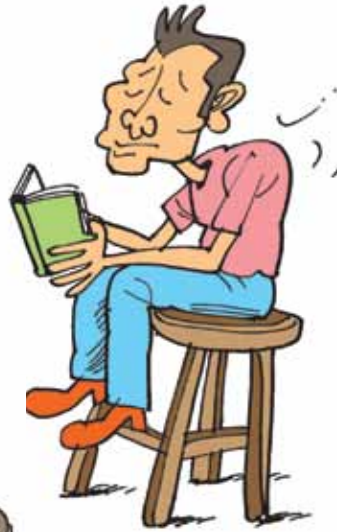
۲- صندلی کار خود را به میز نزدیک کنید و  
آن را دور از میز قرار ندهید.



۳- روی پشتی و دسته صندلی لم  
ندهید.



۴- روی صندلی بدون پشتی ننشینید.



۵- روی میزی که ارتفاع آن کوتاه یا بلند است کار نکنید.

۶- در موقع کار در ارتفاع بالای سر، مواظب باشید که سرتان برای مدت زیاده پشت خم نشود.



۷- هنگام رانندگی در زمان عقب رفتن فقط سروگردن را نپرفشانید، بلکه بطور همزمان از پرفش تنه نیز استفاده کنید و مدت این وضعیت را کوتاه کنید.



۸- با پیریدن بدون علت از روی ارتفاع، فصوصاً از روی ماشین یا وسیله در حال حرکت به مهره‌های خود فشار وارد نسازید.



۹- از بلند کردن اجسام در ارتفاع و دور از تنه خودداری کنید.



۱۰- سعی کنید انعطاف و قدرت عضلات سر و گردن را حفظ کنید.



۱۱- اگر از عینک‌های دوکانونه استفاده می‌کنید در مواقع خواندن سر و گردن را در حالت خم به جلو نگه دارید.



۱۲- از گذاشتن بالش سفت و بلند زیر سر خودداری کنید.





۱۳- مواظب حوادث در محیط کار خود باشید.  
این حوادث می‌تواند صدمات پیران ناپذیری  
به شما وارد سازد.



۱۴- سعی کنید آمادگی فیزیکی خود را حفظ کنید.  
اشخاص با وزن بالا و فیزیک بدنی ضعیف  
مستعد صدمات بیشتری هستند.

۱۵- نشستن صحیح با تغییراتی در محیط کار می‌تواند از  
دردهای پشت گردن شما جلوگیری کند.



۱۶- فم نگه داشتن گردن، فشاری هرود سه برابر وزن سر روی مهره‌ها اعمال می‌کند و می‌تواند باعث صدمه به مهره‌های گردن شود.



۱۷- در مسافرت‌های طولانی در موقع خواب از بالشک‌های بادی به شکل U استفاده کنید.



۱۸- از نگه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه خودداری کنید.





## زنگ کمر

۱- هنگامی که مدتی به صورت  
یکنواخت روی کمر فشار آمده،  
ضمن استراحت در فلاف جهت  
عضلات کمر را تحت کشش  
قرار دهید.



۲- همیشه سعی کنید ستون فقرات  
را در حالت متناسب، متعادل و  
آماده قرار دهید.



۳- کار در ارتفاع پایین باعث  
کمر درد می شود.

۴- بلند کردن و بالا بردن اجسام به بالای سر  
ضمن زیاد کردن قوس کمر، فشار زیادی به  
کمر وارد می‌کند، در چنین مواقعی هتماً از یک  
پهار پایه یا نردبان استفاده کنید.



۵- بلند کردن اشیاء در حالت دولا نیرویی معادل ده  
برابر وزن جسم و بالا تنه به مهره‌ها وارد می‌کند. این  
نیرو موجب جابجایی، پارگی دیسک بین مهره ای و وارد  
آمدن فشار به نخاع می‌شود.

۶- از وضعیت‌هایی که باعث  
کمر درد می‌شود اجتناب کنید.





۷- هل دادن و کشیدن اشیاء سنگین  
بهتر از بلند کردن آنهاست.



۸- سفتی مفاصل و کوتاهی عضلات از علل  
عمده کمر درد هستند.



۹- هر کاری نیازمند نشستن فاضی است؛ توجه  
داشت باشید که حالت مناسب و صندلی و  
میز استاندارد برای سلامت کمر ضروری است.

۱۰- در بلند کردن اشیاء کمر باید مستقیم باشد  
هرچه که اشیاء به بدن نزدیکتر باشد ، فشار  
کمتری به کمر وارد می شود.



۱۱- یک زیر پایی در مواقع ایستادن طولانی مثل  
کار کردن در پشت میز نقشه کشی یا ایستاده اتو  
زدن برای جابجایی و انتقال وزن و کاهش قوس  
کمر ضروری است.

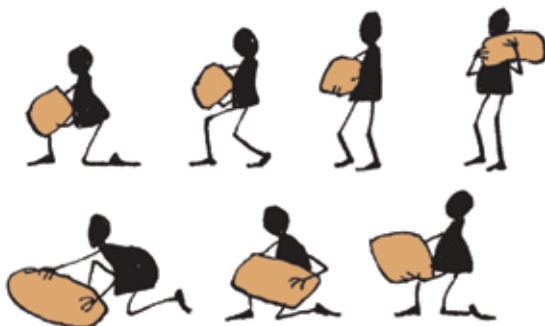


۱۲- در موقع حمل اشیاء به وسیله  
۲ یا چند نفر ، آنها باید پیشاپیش از  
موانع موجود در مسیر حرکت اطلاع  
داشته باشند.

۱۳- در موقع حمل اشیاء سنگین روی شانه، از دست مقابل برای کاهش انحراف استفاده کنید.



۱۴- در جابجایی اشیاء به جای حرکت ناگهانی و پرفش موعوری کمر، با برداشتن قدم‌های کوچک به سمت مقابل بپروید.



۱۵- بلند کردن چند مرحله‌ای اشیاء سنگین از صدمه به کمر جلوگیری می‌کند.

۱۶- سطح توانایی فیزیکی خود را افزایش دهید.



۱۷- در مواقعی که مجبور هستید برای  
مواقع طولانی در جایی بنشینید، با جابجایی  
لگن از فستگی عضلات جلوگیری کنید.



۱۸- یک تشک فیلی سفت باعث می شود زیر  
کمر شما فالی بماند.





۱۹- بهتر است که روی شکم ن خوابید اما اگر عادت به خوابیدن روی شکم دارید، از گذاشتن بالش زیر سر خودداری کنید.



۲۰- تفت خواب و تشک‌های نرم و زاویه دار برای ستون فقرات مناسب نیست.



# آیا می دانید؟

صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن و کار کردن مهمترین نقش را در حفظ سلامت ستون مهره ها دارند.



بیمارستان مرکزی صنعت نفت تهران



بیمارستان مرکزی صنعت نفت تهران

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به صورت شبانه روزی آماده دریافت هرگونه انتقاد و پیشنهاد می باشد.

تلفن پیام گیر ۸۸۹۴۳۹۹۲

سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۳۹۹۲

سایت سازمان [www.piho.ir](http://www.piho.ir)

پست الکترونیک [info@piho.org](mailto:info@piho.org)