

بیماری پشت میز نشینی



کارمندانی که ساعت‌های طولانی پشت میزشان در وضعیت می‌نشینند که بدنشان به طور عمودی نسبت به صندلی قرار نمی‌گیرد و با کامپیوتر یک سره برای ساعت‌های طولانی کار می‌کنند یا کسانی که عادت به ورزش ندارند و یکباره بشدت ورزش می‌کنند، دچار دردهای عضلانی و استخوانی آزاردهنده‌ای می‌شوند که ناشی از وارد شدن صدمه و کشش بیش از حد به عضلات است.

جام جم آنلاین: کارمندانی که ساعت‌های طولانی پشت میزشان در وضعیت می‌نشینند که بدنشان به طور عمودی نسبت به صندلی قرار نمی‌گیرد و با کامپیوتر یک سره برای ساعت‌های طولانی کار می‌کنند یا کسانی که عادت به ورزش ندارند و یکباره بشدت ورزش می‌کنند، دچار دردهای عضلانی و استخوانی آزاردهنده‌ای می‌شوند که ناشی از وارد شدن صدمه و کشش بیش از حد به عضلات است.

این افراد اغلب به یک نوع بیماری دچار می‌شوند که #171 فیبرومیالژی نام دارد. فیبرومیالژی ناشی از دردهای عضلانی استخوانی است که در بین تمام گروه‌های سنی شایع است، اما اگر این بیماری که از نظر ظاهری با دردهای روماتیسمی و آرتروز شباهت دارد، بدرستی تشخیص و کنترل نشود، دائمی شده و بدون شک روی فعالیت‌های روزمره تاثیر نامطلوبی برجای می‌گذارد و در کارهای عادی زندگی اختلال ایجاد می‌کند.

از ضربه تا نشستن‌های غلط

فیبرومیالژی یک مشکل عضلانی استخوانی است که مهم‌ترین علائم آن دردهای عضلانی، خستگی و احساس درد و آسیب‌پذیری در نواحی مثل ستون فقرات، گردن، شانه‌ها و لگن است. این نقاط از بدن در طول روز آسیب می‌بینند، بویژه وقتی که بیش از حد کشیده شوند. مثلا در موقع کار با رایانه یا وقتی سر خود را زیاد به سمت پایین نگه می‌داریم این عارضه بروز می‌کند.

دکتر سیروس ملک‌پور، ارتوپد و عضو هیات علمی دانشگاه تهران در این باره می‌گوید: غیر از ضربه، عفونت‌های ویروسی و بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند موجب بروز این بیماری شایع عضلانی استخوانی شود. بعلاوه برخی از عوامل چون زایمان، عادت‌های غلط خوابیدن (مثلا مکرر روی شکم خوابیدن) و نشستن غلط به مدت طولانی به طوری که پشت و کمر، حالت قوزکرده داشته و از حالت 90 درجه خارج شوند، می‌توانند موجب بروز علائم این عارضه بشوند. به بیان دیگر وقتی عضله یا رباطی در بدن طی یک دوره زمانی بشدت کشیده می‌شود، فیبرومیالژی بروز می‌کند. همچنین آسیب‌دیدگی شدید عضلانی می‌تواند عامل ابتلا به این عارضه باشد.

هنگام نشستن قوز نکنید

دکتر ملک‌پور به 2 دیدگاه در ارتباط با دلایل بروز فیبرومیالژی به دنبال نشستن در وضعیت‌های غلط اشاره کرده و می‌افزاید: از یک نظر، مهم‌ترین علت دردهای ناحیه کمری، اختلالات وضعیتی بدن و فشارهای ناشی از وضعیت غلط بدن هنگام نشستن به صورت قوزکرده یا بلندکردن اجسام سنگین، زیاد ایستادن و بلندکردن شیء به مدت طولانی است.

این وضعیت‌ها منجر به کشیدگی عضلات پشت می‌شوند، در این وضعیت‌های غلط، گودی کمر کاهش یافته و از حالت عادی که زاویه آن 45 تا 60 درجه است، خارج می‌شود.

به بیان دیگر، عضلات پشتی ستون فقرات دچار کشش بیش از حد شده و گودی کمر افزایش می‌یابد که باز هم دردهای ناحیه کمر به وجود می‌آیند. فراموش نکنید که صندلی‌های مناسب، صندلی‌هایی هستند که 3 گودی گردن، برجستگی پشت و گودی کمر را در یک راستا حفظ می‌کنند. با این حال روی مناسب‌ترین صندلی هم به طور مداوم نباید بیش از یک ساعت نشست و با چند دقیقه راه رفتن باید در میان نشستن‌های طولانی وقفه ایجاد کرد. از سویی دیگر ضروری است رانندگی هم پیوسته بیش از 4 ساعت ادامه نیابد و در حین رانندگی از بالشتک‌هایی برای قرارگرفتن گودی کمر در زاویه 45 تا 60 درجه بهره گرفته شود و بازوها هم نباید در زمان رانندگی خم بشوند.

شما مبتلا به آرتروز یا روماتیسم نیستید

در واقع فیبرومیالژی ناشی از کشش بیش از حد عضلات زمانی است که عضلات تحت فشار خسته شده اند و لیگامان‌ها (تاندون‌ها که استخوان‌ها را به هم متصل می‌کنند) جای آنها را می‌گیرند در نتیجه دردهای شدید عضلانی و استخوانی احساس می‌شوند. مشکل در خوابیدن، احساس خستگی حتی پس از خواب کامل شبانه، سردردهای مکرر، احساس بی‌حسی و کرختی در دست‌ها و پاها، خشکی و سفتی بدن، تنبلی و مشکل در بیدار شدن از خواب و حالت‌هایی مثل تحریک‌پذیری و افسردگی شدید از نشانه های فیبرومیالژی

است اما مهم‌ترین نشانه آن، بروز درد در نواحی مختلف بدن بویژه در بالای گردن، شانه‌ها و کمر است.

دکتر ملک‌پور تأکید می‌کند: زمانی که شخص دچار پوکی استخوان است یا به نوعی در استخوان‌هایش مشکل دارد که با رادیوگرافی یا آزمایش تراکم استخوان قابل تأیید است، برایش تشخیص آرتروز می‌دهند در حالی که عضلاتش، برخلاف بیماری فیبرومیالژی درگیر نیست. بیماری‌های روماتیسمی هم مربوط به مفاصل هستند و کمردردهای روماتیسمی منتهی به دیسک کمر شده و درد ناشی از آن اندام تحتانی بدن را نیز درگیر می‌کند. روماتیسم از طریق آزمایش خون قابل شناسایی و تأیید است. در حالی که فیبرومیالژی از طریق معاینات کلینیکی پزشک تشخیص داده شده و درمان می‌شود.

دردی قابل درمان

برای درمان فیبرومیالژی چندین راهکار وجود دارد که برخی از آنها بسیار ساده هستند. بر این اساس برای برخی بیماران مصرف قرص‌های خوراکی شل‌کننده عضلات تجویز می‌شود. در شرایط حادث‌تر انجام فیزیوتراپی به طور منظم توصیه می‌شود. گاهی اوقات هم این عارضه موجب بروز افسردگی شده و در نتیجه بیمار طبق تجویز پزشک باید داروی افسردگی مصرف کند. بی‌شک انجام ورزش‌های کششی برای بهبود خشکی و سفتی بدن در این بیماری موثر است. برای این منظور به جای استفاده از وسایل ورزشی، تمرینات کششی یوگا توصیه می‌شود. از اثرات شناکردن برای آرام‌سازی ذهن، انرژی‌دادن به بدن و بالاخره آرام‌کردن کل بدن نیز نباید غافل شد. حتی حمام آب گرم و ماساژ بدن با روغن‌های آرامبخش نیز می‌تواند احساس تنبلی پس از بیدار شدن از خواب را که از نشانه‌های فیبرومیالژی است، از بین ببرد.

یک توصیه جدی هم به والدین ضروری به نظر می‌رسد و آن این‌که برای جلوگیری از بروز کمردرد و آسیب به ستون فقرات در کودکان، سنگینی کوله‌پشتی آنها را بررسی کنند. چرا که کوله‌پشتی‌هایی که با کتاب و دیگر وسایل پر می‌شوند، می‌تواند منجر به آسیب به کمر و ستون فقرات کودکان شود. کوله‌پشتی کودکان نباید بیش از 15 درصد وزن کودک، سنگینی داشته باشد.

پونه شیرازی
گروه سلامت