



روي شکم نخوابید

يك متخصص پزشکی - ورزشي استفاده از تشك نرم و خوابیدن روي شکم را از علل کمردرد عنوان کرد.

جام جم آنلاین: يك متخصص پزشکی - ورزشي استفاده از تشك نرم و خوابیدن روي شکم را از علل کمردرد عنوان کرد. دکتر بهزاد حیدرپور درباره علل کمردرد و با تاکید بر این که در حالت ایستاده نباید قوز کرد، افزود: بهترین روش آن است که افراد همواره حین نشستن یا ایستادن خود را در وضعیت طبیعی نگه دارند. یعنی صاف نشسته و در این وضعیت بدن به جلو خم نشده باشد.

وي توضیح داد: اضافه وزن مي‌تواند يك مشکل بزرگ باشد چرا که هر چه وزن بیشتر باشد، هنگام خم شدن فشار بیشتری به کمر تحمیل خواهد شد و شکم برآمده فشار وارد بر کمر را افزایش مي‌دهد.

وي گفت: استرس و کشش زیاد عضلات کمر يکي ديگر از دلایل کمردرد است. ماهیچه‌هاي تحت کشش و فشار بیشتر مستعد اسپاسم (گرفتگی) و رگ به رگ شدن و به تبع آن درد کمر هستند.

حیدرپور تاکید کرد: لازم است افراد، محدودیت‌ها و توانایی‌هاي جسماني خود را بشناسند. بلندکردن اجسام سنگین به طور مکرر در طول دوره‌اي از زمان سبب استهلاک دیسک کمر و خوردگی مهره و ایجاد آرتروز کمر مي‌شود.

وي گفت: آشنایی با روش صحیح بلندکردن و انتقال اجسام از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از درد کمر است.

از سوي ديگر اگر فرد مجبور باشد براي مدت طولاني در حالت خمیده قرار گیرد، این حالت به مرور زمان سبب استئوآرتریت (آرتروز کمر) مي‌شود. (ایسنا)