

راهکارهای جلوگیری از افزایش گودی کمر

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: یکی از شایعترین اختلالات در ستون فقرات، گودی بیش از حد کمر است و پوشیدن کفش های پاشنه بلند به افزایش گودی کمر منجر می شود.



جام جم آنلاین: متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: یکی از شایعترین اختلالات در ستون فقرات، گودی بیش از حد کمر است و پوشیدن کفش های پاشنه بلند به افزایش گودی کمر منجر می شود. دکتر علیرضا مقتدری در گفت و گو با ایرنا اظهار داشت: وقتی میزان انحنا کمر به حدی بیشتر از میزان طبیعی آن برسد به اصطلاح آن را هیپرلوردوزیس یا گودی کمر می نامند.

وی خاطرنشان کرد: ستون فقرات به وسیله تعداد زیادی عضله محافظت می شود که سلامت و تعادل آنها در سلامت و عادی بودن حالت ستون فقرات نقش بسیار مهمی دارد.

وی اظهار داشت: عدم تعادل در عضلات ناحیه کمر، یعنی قوی بودن برخی و ضعف یا گرفتگی برخی دیگر از آنها، باعث پدید آمدن ناهنجاری هایی در شکل کلی ستون فقرات می شود.

مقتدری با اشاره به اینکه عضلات شکمی، بازکننده های مفصل پا به لگن در ایجاد گودی کمر نقش بسزایی دارد، خاطر نشان کرد: چاقی و اضافه وزن به ویژه بزرگ شدن بیش از حد شکم و ضعف عضلات این ناحیه باعث کشیدگی بیش از حد ستون فقرات بسمت جلو و افزایش گودی کمر می شود.

وی اظهار داشت: همچنین پوکی استخوان با تغییر ارتفاع و شکل نرمال مهره ها سبب تغییر انحنای طبیعی ستون فقرات می شود.

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با اشاره به طریقه درست نشستن اشاره کرد و گفت: بیشتر افراد بدون اینکه متوجه شوند در طول روز با بد نشستن و استفاده ناصحیح از ستون فقرات خود باعث تخریب و پیری زودرس ستون فقرات می شوند.

وی هشدار داد: بسیاری از دردهای گردن، کتف، شانه و کمر به دلیل نا آگاهی از طرز استفاده صحیح از بدن به وجود می آیند.

مقتدری تاکید کرد: استفاده از صندلی مناسب که باید قابلیت تغییر ارتفاع را داشته و پشتی آن نیز قابل تنظیم باشد، ضروری است تا فشار های وارده بر ناحیه پشت و کمر را کاهش دهد.

وی تصریح کرد: زانوهای باید همسطح با مفصل لگن باشد باید صاف بنشینید و از لمیدن یا خم شدن بر روی میز کار اجتناب کنید. در صورت نیاز برای حمایت کمرتان از يك بالشتك كوچك و مناسب استفاده نمایید.

مقتدری ابراز داشت: کف پاها را باید به طور صاف بر روی زمین بگذارید و در صورت لزوم از يك زیر پایی مناسب استفاده نمایید و هیچگاه پاهایتان را بصورت ضربدری قرار ندهید، و یا روی نوک پنجه نگه ندارید. این کار از وارد شدن فشارهای بیش از حد به مفاصل کمر شما جلوگیری می نماید. از جمع کردن پا زیر تنه خودداری نمایید.

وی با اشاره افرادی که با مونیتر کامپیوتر کار می کنند، اظهار داشت: باید حداقل فاصله یعنی بین 25 - 75 سانتیمتر را (بین چشم و صفحه) رعایت نمایید. برای این کار رعایت فاصله ای معادل طول بازو کفایت می کند.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی به آن دسته از افرادی که گودی کمر دارند توصیه کرد که تحت نظر متخصصان طب فیزیکی و توانبخشی برای تقویت عضلات شکم و کمر حرکات ورزشی را فراموش نکنند و به طور کلی بهتر است که روزانه دو بار و حداقل به مدت سه ماه این حرکات را انجام دهید.