

نگهداری از مفاصل

نگهداری از مفاصل از چه نظر اهمیت دارد؟

نگهداری از مفاصل از چه نظر اهمیت دارد؟

مفاصل، اعضای حرکتی بدن یا به نوعی چرخ‌های ماشین بدن هستند. اولین قدم استفاده درست از مفاصل است، به طور مثال با طولانی ایستادن به مفصل زانو و کمر آسیب می‌رسد و برای محافظت آن، بهتر است که پا روی یک بلندی 10 سانتی قرار داده شود تا زانو و کمر در حالت راحت‌تری باشد و هر چند دقیقه یک‌بار پاها جابه‌جا شوند.

دو زانو نشستن طولانی به مفاصل زانو آسیب می‌رساند و بهتر است جوانان نیز موقع نشستن از صندلی استفاده کنند.

همچنین توصیه می‌شود برای نگهداری از مفاصل از توالی فرنگی استفاده شود؛ توالی‌های معمولی باعث تشدید آرتروز و فشار به کمر می‌شود.

وزن زیاد از دیگر عواملی است که به مفاصل فشار وارد می‌کند، پس باید برای پیشگیری از اضافه وزن و ایجاد سنگینی روی مفاصل از مصرف غذاهای چرب و نشاسته‌دار خودداری کرد.

همچنین باید یادآور شد که برای نگهداری از مفاصل، روزانه ورزش مناسب و مداوم زیر نظر مربی آگاه به فیزیولوژی بدن انجام شود، چرا که ورزش باعث تقویت مفاصل می‌شود.