

6 دشمن ستون فقرات

در داخل هر کدام از مهره‌ها سوراخ بزرگی وجود دارد. این سوراخها در طول ستون مهره‌ها مجرای را تشکیل می‌دهند که نخاع، یعنی طنابی که از مغز جدا می‌شود در داخل آن قرار گرفته است.



سلامت نیوز : در داخل هر کدام از مهره‌ها سوراخ بزرگی وجود دارد. این سوراخها در طول ستون مهره‌ها مجرای را تشکیل می‌دهند که نخاع، یعنی طنابی که از مغز جدا می‌شود در داخل آن قرار گرفته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ اتصال مهره‌ها به یکدیگر بسیار دقیق است و آن چنان استحکامی به ستون مهره‌ها می‌دهد که وزن بدن را به راحتی تحمل می‌کند و به چپ و راست؛ جلو و عقب نیز خم می‌شود، و در همین حال نخاع را که ساختمان عصبی بسیار ظریف و مهمی است، در داخل خود محافظت می‌کند.

1 - شکم بزرگ: در این حالت، چون تعادل انحنای کمری یا لوردوز به هم می‌خورد ستون مهره‌ها ناچار است انحنای مهره‌های سینه‌ای یا کیفوز را بیشتر کند و همین امر به گودی زیاد کمر، قوز پشتی و بر هم خوردن راستای قرار گرفتن سر و انحنای گردنی منجر می‌شود و درد ایجاد می‌شود.

2 - بد خوابیدن: وقتی اصول صحیح خواب را رعایت نمی‌کنید می‌بینید که صبح روز بعد از شدت درد قادر به بلند شدن نیستید. بهتر است به پهلو بخوابید و بالش شما فاصله شانه تا سر را پر کند. اگر به پشت بخوابید، قوس گردنی شما در صورت مناسب نبودن بالش به جای تمایل به عقب، به جلو می‌آید و آرتروز گردنی و درد ایجاد می‌شود. بدون بالش خوابیدن یا بالش کوتاه همان قدر بد هستند که انتخاب بالش بلند. دمر هم نخوابید و اگر مجبورید یک بالش زیر شکم و لگن خود بگذارید تا گودی کمرتان زیاد نشود و محل اتصال مهره آخر کمر به باسن دردناک نشود. تشک شما نباید زیادی نرم یا زیادی سفت باشد.

3 - بغل کردن بچه‌ها: بستن حامل‌هایی که بچه‌ها را در آن می‌گذارید به ستون مهره شما فشار می‌آورد. اگر می‌خواهید فرزندتان را بغل کنید او را به پهلو تکیه بدهید، یعنی یک پایش جلو و پای دیگر بچه عقب باشد تا وزن او به پهلویتان وارد شود.

4 - نشستن چهار زانو یا دو زانو: وقتی چهار زانو یا دو زانو می‌نشینید باعث تخریب غضروف خود می‌شوید. روی صندلی استاندارد بنشینید و زاویه ۱۲۰ درجه را رعایت کنید. قوز به جلو (زاویه کمتر از ۹۰) یا عمود نشستن راستاها را به هم می‌زند و بدن ما سعی می‌کند به عضلات منطقه فشار بیاورد تا در حد ممکن راستاهای طبیعی را حفظ کنند و همین عامل، درد را به وجود می‌آورد. پا، باسن، پشت و کتف شما باید نقاط تماس هنگام نشستن صحیح باشند.

5 - ایستادن طولانی: معمولا به دلیل وجود شکم برآمده در چاق‌ها یا عضلات ضعیف کمری در لاغرها و از همه بدتر عدم رعایت اصول صحیح ایستادن، به دنبال طولانی ایستادن دردها شروع می‌شوند. وقتی می‌ایستید باید یک پا جلوتر از دیگری باشد و پای دیگر ۱۵ سانتی متر بالاتر باشد تا فشار وزن تان عملا تقسیم شود. پاها را مرتب با حفظ همین ۱۵ سانتی متر از زانو خم کنید تا لوردوز کمری زیاد نشود و درد و خستگی به وجود نیاید. در بعضی مشاغل، داشتن زیرپایی الزامی است.

6 - بلند کردن جسم سنگین: رعایت اصول بلند کردن اجسام مهم است. جسم را با دست بگیرید. یک پا اهرم و پای دیگر جلو باشد. دست‌ها به بدن چسبیده باشد و از راستای دست‌ها نیرو بگیرید نه از کمرتان.