



فقط 15 دقیقه بی‌تحركی، برای بروز اختلالات ستون فقرات کافیت

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با اعتقاد به این که سلامت انسان قربانی ماشینی شدن جوامع و زندگی‌ها شده است، گفت: بی‌تحركی‌های طولانی مدت اعم از نشستن، ایستادن‌های طولانی که همگی نتیجه زندگی ماشینی است پس از 15 دقیقه سبب افت توام بافت نرم و از دست رفتن آب دیسک بین مهره‌ای می‌شود...

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با اعتقاد به این که سلامت انسان قربانی ماشینی شدن جوامع و زندگی‌ها شده است، گفت: بی‌تحركی‌های طولانی مدت اعم از نشستن، ایستادن‌های طولانی که همگی نتیجه زندگی ماشینی است پس از 15 دقیقه سبب افت توام بافت نرم و از دست رفتن آب دیسک بین مهره‌ای می‌شود.

دکتر ابراهیمی در حاشیه دهمین سمینار فیزیوتراپی تخصصی ستون فقرات در جمع خبرنگاران اظهار کرد: افت قوام و کاهش مایعات دیسک‌های بین مهره‌ای عاملی برای نزدیکی ستون فقرات در نتیجه شل شدن لیگامان‌ها (رباط‌ها) می‌شود که نتیجه آن اختلال در حرکت مفاصل است.

وی با توصیه به هموطنان مبنی بر تغییر در شرایط فیزیکی، ایجاد وضعیت ارگونومی مناسب و خودداری از وضعیت ثابت طولانی مدت، گفت: همه افراد اعم از مرد و زن نباید بیش از 15 دقیقه در وضعیت ثابت باقی بمانند.

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان اینکه رباط در بلندترین طول بیشترین کارایی را دارد، افزود: این در حالی است که در وضعیت‌های ثابت به مدت طولانی طول رباط‌ها (لیگامان‌ها) کاهش می‌یابد و نقش ثباتی خود را از دست می‌دهد.

دکتر ابراهیمی این بی‌تحركی را حتی شامل خواب شبانه دانست و افزود: از این رو متخصصان فیزیوتراپی تمرینات نرمشی (نه تمرینات ورزشی) را مناسب‌ترین تحرك پس از خواب شبانه می‌دانند. پس از خواب شبانه بدن آمادگی زیادی برای صدمه دیدن دارد که این وضعیت مشابه را در نشستن‌های طولانی مدت مشاهده می‌کنیم.

وی با توصیه به هموطنان مبنی بر عدم انجام حرکات تند و سریع پس از بی‌تحركی‌های طولانی مدت گفت: نشستن‌های طولانی مدت باعث کاهش گودی کمر، ایجاد فتق دیسک کمر و فشار به اعصاب ران می‌شود.

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با بیان اینکه افزایش گودی کمر خطر چندان ندارد، افزود: هرچند تکنولوژی‌ها و سیستم‌های هوشمند کارایی بالایی دارند اما سلامت انسان‌ها قربانی این زندگی ماشینی پیشرفته شده است.

دکتر ابراهیمی در پایان یادآور شد: کوتاهی پا، انحراف یک اینچی سر به سمت جلو و حتی ایجاد اشکال در لگن به عنوان سکان کشتی ستون فقرات همگی در بروز اختلال ستون فقرات نقش دارند.