



توصیه هایی به افراد مبتلا به دیسک کمر برای سفر در ایام نوروز

یک متخصص ارتوپد گفت: «بیمارانی که درد ناحیه ستون فقرات، دیسک کمر و آرتروز دارند مجاز به مسافرت‌های طولانی نیستند.»...

یک متخصص ارتوپد گفت: «بیمارانی که درد ناحیه ستون فقرات، دیسک کمر و آرتروز دارند مجاز به مسافرت‌های طولانی نیستند.»

دکتر محمد رضا اعتمادی فر در گفتگو با سلامت نیوز، اظهار داشت: افرادی که بیماری آرتروز، دیسک کمر، دردهای ناحیه ستون فقرات و پاهایشان در مرحله حادی است مجاز به سفر نمی‌باشند.

وی افزود: افرادی که درد کمتری دارند و مجبور به سفر با خودرو هستند باید زاویه صندلی خود را روی 100 درجه تنظیم کنند تا فشار کمتری به کمرشان وارد شود. همچنین این افراد می‌توانند بالش کوچکی در گودی کمر قرار دهند تا کمرشان در حالت مستقیم قرار گیرد.

اعتمادی فر گفت: با توجه به ارتعاشات داخل خودرو، بهتر است این افراد هر 2 ساعت توقف داشته باشند و بیمار با قدم زدن و انجام حرکات ملایم ورزشی از تشدید درد پیشگیری کند.

وی ادامه داد: در صورت مسافرت با اتوبوس پاها باید روی لبه و کمی بالاتر از کف اتوبوس قرار گیرد و با قدم زدن مداوم در راهرو اتوبوس می‌توان فشار کمتری را تحمل کرد.

این متخصص ارتوپدی اظهار داشت: حرکت و ارتعاشات در ترن بسیار بیشتر از دیگر وسایط نقلیه است و می‌تواند دردهای ناحیه کمر را تشدید کند البته فضای استراحت و دراز کشیدن در قطار بیشتر می‌باشد و مزیت بیشتری دارد.

اعتمادی فر تصریح کرد: به همین دلیل به بیمارانی که دچار دیسک کمر و دردهای پا و کمر هستند مسافرت‌های طولانی مدت و مسافت زیاد توصیه نمی‌شود.