

## راه‌های مقابله با کمر درد در محل کار



تقریباً هر کسی در زمانی از زندگی‌اش کمردرد را تجربه کرده است. خصوصیات کمردرد از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کند و ممکن است از کمردرد خفیف تا شدید و از کمردرد کوتاه‌مدت تا درازمدت متفاوت باشد.

همشهری آنلاین: تقریباً هر کسی در زمانی از زندگی‌اش کمردرد را تجربه کرده است. خصوصیات کمردرد از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کند و ممکن است از کمردرد خفیف تا شدید و از کمردرد کوتاه‌مدت تا درازمدت متفاوت باشد.

اگر چه پیشگیری مطلق از کمردرد امری ناممکن است چراکه با افزایش سن ستون فقرات ما تحلیل می‌رود؛ اما با انجام کارهایی می‌توانیم این تأثیرات را کاهش دهیم.

برای اینکه دچار کمردرد نشوید، به این توصیه‌ها عمل کنید:

- سبک زندگی سالمی داشته باشید که در آن ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و شنا با ورزش‌های خاص برای تقویت و انعطاف‌پذیر کردن عضلات پشت و شکم ترکیب می‌شوند.

- وزنتان را کم کنید. حفظ وزن سالم به پیشگیری از کمردرد کمک می‌کند. وزن اضافی فشار بیشتری بر ستون فقرات و کمر وارد می‌کند.

- از سیگار کشیدن پرهیز کنید: هم دود سیگار و هم نیکوتین می‌توانند تحلیل رفتن و تضعیف ستون فقرات را سریع‌تر کنند.

- وضعیت قرارگیری قامتتان باید درست باشد. قرارگیری درست قامت برای پیشگیری از کمردرد اهمیت دارد، به عبارت دیگر اینکه چگونه بایستید، چگونه بنشینید و چیزها را چگونه از روی زمین بلند کنید.

اگر کمرتان در محل کار درد گرفته است، ممکن است لازم باشد صندلی‌تان یا شیوه نشستن‌تان را تغییر دهید.

برای جلوگیری از کمردرد و تسکین آن در محل کار این توصیه‌ها را رعایت کنید:

- طوری بنشینید که قوس کمری‌تان حفظ شود و احساسی طبیعی داشته باشید.

- صندلی‌هایی را انتخاب کنید که از کمرتان حمایت می‌کنند.

- سر و شانه‌هایتان را راست نگهدارید و آن‌ها را به پشتی صندلی تکیه دهید.

- میز کارتان را طوری تنظیم کنید که بتوانید بدون خم شدن به آن دسترسی داشته باشید.

- پس از یک ساعت نشستن از جای خود برخیزید، چند قدمی راه بروید و کمر و پشتتان را تحت کشش قرار دهید.