

بیمارستان فوق تخصصی
خاتم الانبیاء (س)

مدرسه ستون مهره ها

۱۱۶





پیشگفتار

- زندگی ماشینی روح و جسم انسان را می فرساید.
- انسان را دچار فستکی و افسردگی می کند.
- بیماریهای قلبی - عروقی را افزایش می دهد.
- سبب افزایش وزن، پاقی، مرض خند، افزایش فشار خون و بالا رفتن چربی های خون می شود.

و همچنین:

ستون مهره ها که در واقع تکیه گاه اصلی بدن انسان است را دستفروش فرسایش زودرس می سازد. شکی نیست که رعایت اصول صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن و کارکردن در حفظ سلامت ستون مهره ها نقشی مهم دارد. برای اینکه بهتر با این اصول آشنا شویم با هم سری به مدرسه ستون مهره ها می زنیم.

زنگ سر و گردن



۲- صندلی کار خود را به میز نزدیک کنید و آن را دور از میز قرار ندهید.



۱- برای زمان طولانی مثلاً در زمان کارکردن در یک حالت قرار نگیرید.



۴- روی صندلی بدون پشتی نشینید.



۳- روی پشتی و دسته صندلی لم نرھید.





۶- در موقع کار در ارتفاع بالای سر، مواظب باشید که سرتان برای مدت زیاد به پشت خم نشود.



۵- روی میزی که ارتفاع آن کوتاه یا بلند است کار نکنید.

۷- هنگام رانندگی در زمان عقب رفتن فقط سر و گردن را تپه‌خانیید بلکه بطور همزمان از پرفش تنه نیز استفاده کنید و مدت این وضعیت را کوتاه کنید.



۸- با پریدن بدون علت از روی ارتفاع، خصوصاً از روی ماشین یا وسیله در حال حرکت به مهره‌های خود فشار وارد نسازید.



۹- از بلند کردن اجسام در ارتفاع و دور از تنه خودداری کنید.



۱۰- سعی کنید انعطاف و قدرت عضلات سر و گردن را فقط کنید.

۱۱- اگر از عینک های دو کانونه استفاده می کنید در مواقع خواندن سر و گردن را در حالت فم به جلو نگه ندارید.



۱۲- از گذاشتن بالش سفت و بلند زیر سر خودداری کنید.



۱۳- سعی کنید آمادگی فیزیکی خود را حفظ کنید. اشخاص با وزن بالا و فیزیک بدنی ضعیف مستعد صدمات بیشتری هستند.



۱۴- مراقب حوادث در محیط کار خود باشید. این حوادث می تواند صدمات جبران ناپذیری به شما وارد سازد.



۱۵- نشستن صحیح با تغییراتی در محیط کار می تواند از دردهای پشت کردن شما جلوگیری کند.



۱۶- فم تکه داشتن کردن، فشاری هرود سه برابر وزن سر روی مهره ها اعمال می کند و می تواند باعث صدمه به مهره های گردن شود.





۱۸- از نگه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه خودداری کنید.

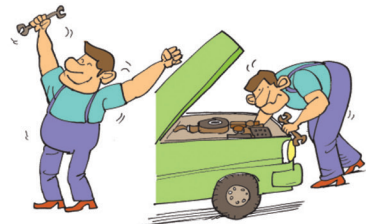


۱۷- در مسافرت های طولانی موقع خواب از بالشک های باری به شکل U استفاده کنید.

زنگ کمر



۲- همیشه سعی کنید ستون فقرات را در حالت متناسب، متعادل و آماده قرار دهید.



۱- هنگامی که مدتی به صورت یکنواخت روی کمر فشار آمده، ضمن استراحت در فلاف جهت عضلات کمر را تحت کشش قرار دهید.



۴- بلند کردن و بالا بردن اجسام به بالای سر ضمن زیاد کردن قوس کمر، فشار زیادی به کمر وارد می کند، در چنین مواقعی هتماً از یک چهار پایه یا نردبان استفاده کنید.



۳- کار در ارتفاع پایین باعث کمر درد می شود.



۶- از وضعیت هایی که باعث کمردرد می شود اجتناب کنید.



۵- بلند کردن اشیاء در حالت دولا نیرویی معادل ده برابر وزن جسم و بالا تنه، به مهره ها وارد می کند. این نیرو موجب جابجایی، پارگی دیسک بین مهره ای و وارد آمدن فشار به نفاخ می شود.



۷- هل دادن و کشیدن اشیاء سنگین بهتر از بلند کردن آنهاست.



۸- سفتی مفاصل و کوتاهی عضلات از علل عمده کمردرد هستند.



۱۰- در بلند کردن اشیاء کمر باید مستقیم باشد هر چه که اشیاء به بدن نزدیکتر باشد. فشار کمتری به کمر وارد می شود.



۹- هر کاری نیازمند وضعیت نشستن خاصی است توجیه داشته باشید که حالت مناسب و صندلی و میز استاندارد برای سلامت کمر ضروری است



۱۲- در موقع حمل اشیاء به وسیله ۲ یا چند نفر، آنها باید پیشاپیش از موانع موجود در مسیر حرکت اطلاع داشته باشند.



۱۱- یک زیرپایی در مواقع ایستادن طولانی مثل کار در پشت میز نقشه کشی یا ایستاده اتو زدن برای جابجایی و انتقال وزن و کاهش قوس کمر ضروری است.



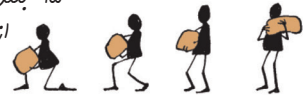


۱۴- در جابجایی اشیاء به جای حرکت ناگهانی و پرفش مصوری کمر، با برداشتن قرم های کوچک به سمت مقابل بپرفید.

۱۳- در موقع حمل اشیاء سنگین روی شانه، از دست مقابل برای کاهش انحراف استفاده کنید.



۱۵- بلند کردن چند مرحله ای اشیاء سنگین از صدمه به کمر جلوگیری می کند.



۱۶- سطح توانایی فیزیکی خود را افزایش دهید.



۱۸- یک تشک فیلی سفت باعث می شود زیر کمر شما قالی بماند.



۱۷- در مواقعی که میباید هستید برای مدت طولانی در جایی بنشینید، با پا به جایی لگن از فسنگی عضلات جلوگیری کنید.



۲۰- تفت فوالب و تشک های نرم و زاویه دار برای ستون فقرات مناسب نیستند.



۱۹- بهتر است که روی شکم ن خوابید، اما اگر عادت به فوابین روی شکم دارید، از گذاشتن بالش زیر سر خودداری کنید.



مدرسه ستون مهره ها

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر محفوظ است.
تجریش - نزلمیب - خیلان رضایی - کوی مرتضی عباسی - پلاک ۳ - واحد ۲
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۹۰۱ - ۲۲۷۱۹۵۳۳ - تلفاکس: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۹۰۴

ناشر: انتشارات میرماه
تالیف: واحد آموزش میرماه
کارنگار: تیم مستعد میرماه صالحی
نویت چاپ: اول / ۱۳۸۶
شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

گرافیک: مهدیه ناظم زاده
لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند
صحاتی: عطف
قیمت: ۵۰۰۰ ریال
شاید: ۵-۳۴-۱۱۱۵-۹۶۶۴-۹۷۸

سرشناسه : صالحی، مجید ۱۳۵۹- تصویرگر.
عنوان و نام پبیدآور : مدرسه ستون مهره ها / تالیف واحد آموزش انتشارات میرماه کارنگار تیم مستعد میرماه صالحی

مشخصات نشر : تهران: میرماه، ۱۳۸۶.
مشخصات ناشری : ۱ ح (پنوم شماره گلاری) منصوره ۴/۵×۲۷/۵ س م.
شابک : ۹۷۸-۹۶۶۴-۸۱۱۵-۳۴-۵
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : وضعیت بدن.
موضوع : ستون فقرات - بهداشت - به زبان ساده.

شماره افزودده : انتشارات میرماه
رده بندی انگره : ۸۷۱/۵ م ۴
رده بندی دبویی : ۶۱۳۷۸
شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۹۷۸۱۶

بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

با بر خورداری از بخش ها و امکانات زیر آماده ارائه خدمت به هموطنان گرامی است:

- ◀ کلیه بخش های فوق تخصصی جراحی، ICU، NICU، جراحی قلب، ICU جنرال، سه بخش CCU، آنژیوپلاستی، MRI ۳ تسلا
- ◀ آنژیوگرافی پریفرال (عروق محیطی)، رادیوگرافی دیجیتال، ماموگرافی، سونوگرافی، داپلر رنگی عروق (سه بعدی و چهار بعدی)، سی تی اسکن مولتی اسلایس
- ◀ پزشکی هسته ای، آزمایشگاه تخصصی و پاتولوژی، فیزیوتراپی، شنوایی سنجی، سنجش شنوایی نوزادان (OAE)، بینایی سنجی، سنجش تراکم استخوان
- ◀ اکوکاردیوگرافی قلب، اکومری (TE)، تست ورزش و هولترمانیتورینگ، آزمایش عصب و عضله (الکترومیوگرافی)، اکسیژن هایپر بار، باز توانی قلبی
- ◀ ویدئو آندوسکوپی، ویدئو کلونوسکوپی، EEG مانیتورینگ ۲۴ ساعته، پلتیسموگرافی (آزمایشات تنفسی)، سنگ شکن کلیه، دندانپزشکی
- ◀ تست خواب، کلینیک چکاپ، کلینیک علوم اعصاب و کلینیک های ویژه فوق تخصصی



مرکز
تحقیقات
علوم
عصاب
شفاء

بیمارستان فوق تخصصی

خاتم الانبیاء (ص)

خیابان ولیعصر (ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰