

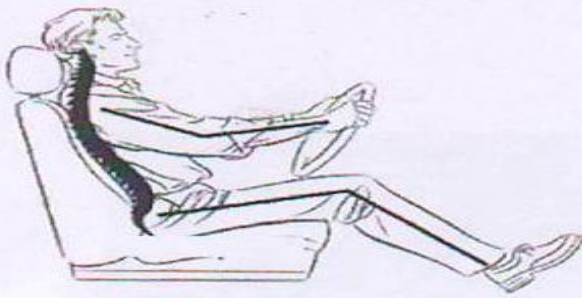
فرهنگ سلامتی ۲

نگارش: داریوش سودی (کارشناسی توانبخشی و کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی)

چه کنیم که دچار کمردرد نشویم

- ۱- عضلات را با فعالیت و وزنمان متناسب کنیم.
- ۲- اگر می توانیم وزنمان را کاهش دهیم.
- ۳- مایعات به اندازه استفاده کنیم.
- ۴- فعالیت ناگهانی انجام ندهیم و در ورزشی احساساتی و بدون آمادگی، کارای عجیب و غریب نکنیم.
- ۵- از لباسهای تنگ و کفش های نامناسب (که در نوشتارهای بعدی لباس و کفش مناسب را توضیح خواهیم داد) استفاده نکنیم.
- ۶- محیط مناسب (ارگونومی) و زندگی خود را درست چینش کنیم (در نوشتار بعدی توضیح خواهیم داد)
- ۷- از مصرف شیر و لبنیات غافل نشویم.
- ۸- کمتر حرص و جوش بخوریم و استرس خود را کنترل کنیم.
- ۹- پول خود را علاوه بر تغذیه صرف ورزش و آمادگی جسمانی و استخر کنیم.
- ۱۰- روشهای صحیح حمل بار را یاد بگیریم.
- ۱۱- مشکلات جسمانی مانند صافی کف پا، میخچه، زانو درد و.... را جدی بگیریم و درمان کنیم.
- ۱۲- ناگهانی ورزش نکنیم.
- ۱۳- مدل نشستن و خوابیدن درست را یاد بگیریم.
- ۱۴- خانم ها قبل از بارداری علاوه بر مراجعه متخصص زنان به متخصصین توانبخشی جهت ارزیابی کمر و یادگیری ورزش لازم مراجعه نمایند.
- ۱۵- بدن خود را فدای مدل لباس و کفش نکنیم.
- ۱۶- طولانی مدت در وضعیت نشستن و ایستادن قرار نگیریم.
- ۱۷- از تشک نامناسب جهت خوابیدن استفاده نکنیم.

۸. نحوه صحیح نشستن در هنگام رانندگی



صحیح



غلط