



مهمترین قسمت بدن که نقش بسزایی در داشتن وضعیت صحیح ایفا می کند ستون فقرات است.

در يك فرد سالم با ستون مهره هاي طبيعي، نقاط لاله گوش، مرکز استخوان شانه، مرکز قسمت

کناري لگن خاصره ، بخش خارجي کشك زانو و قسمت خارجي قوزك پا دقیقاً روی يك خط

کاملاً عمود قرار دارند.

تست وضعیت صحیح بدن

شما با این ۲ تست قادر خواهید بود از وضعیت صحیح و طبیعی خود آگاه گردید:

۱- تست دیوار

از طرف پشت به دیوار تکیه داده در حالیکه پشت سر و باسن شما با دیوار تماس داشته باشد و پاشنه پا ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی و کمر خود را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتیمتر و در کمر بین ۲/۵ تا ۵ سانتیمتر باشد وضعیت بدن شما ایده آل است وگرنه باید به يك پزشك متخصص مراجعه کنید.

۲- تست آینه

نمای روبرو: روبروي يك آينه تمام قد بایستید و موارد زیر را چك کنید:

۱. شانه هاي شما باید همسطح و تراز باشند.

۲. سر شما باید مستقیم و صاف باشد.

۳. دو سوي باسن شما همسطح و تراز و کشك هاي دو پا باید مستقیم رو به جلو باشند.

۴. فاصله میان بازوها و دو طرف بدن یکسان میباشند.

۵. قوزك دوپاي شما باید مستقیم و صاف باشد.

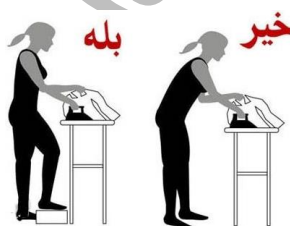
نحوه صحیح ایستادن



۱. سر را بالا نگاه دارید، قائم و راست، سر را به جلو و چانه را به داخل بدهید، چانه را به عقب و یا پهلو کج نکنید، قفسه سینه را جلو نگاه داشته و استخوان کتف را عقب نگاه دارید، زانوها را صاف نگاه داشته و فرق سرتان را به سمت سقف بکشید، شکم را بدخل دهید، باسن را به عقب و یا جلو کج نکنید.

۲. سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نیایستید اما هرگاه مجبور به این کار شدید، سعی کنید یک پای خود را با قرار دادن روی یک جعبه و یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید.

۳. هنگام ایستادن، وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به روی زیر انگشت شست پا اعمال کنید و نه پاشنه پا. بهتر است پاها را نیز به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.



نحوه صحیح نشستن:



۱. صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه ها به عقب. باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد، سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند، استفاده از یک تکیه گاه مانند حوله لوله شده در ناحیه کمر سودمند است.

۲. وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید. زانوها باید همسطح و یا بالاتر از آن قرار گیرند برای این کار می توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

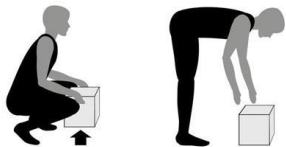
۳. سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید.

۴. هنگام برخاستن از حالت نشسته به سمت جلو صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید، از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید، سپس حرکت کششی انجام دهید مثلاً ۱۰ مرتبه کمر خود را خم و راست کنید.

۵. از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و بجای این کار، تمام بدن خود را به سمت دلخواه بچرخانید.

بله

خیر

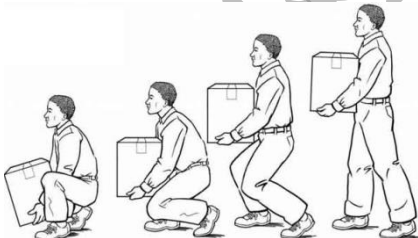


نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء

۱. همواره از ناحیه زانوها در حالی که کمر خود را صاف نگاه داشته اید خم شوید، هیچ گاه از ناحیه کمر خم نشوید.



۲. اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلو را بلند نکنید، هیچ گاه جسم سنگینی را بالاتر از سطح کمر نیاورید.



۳. پاها را اندکی از یکدیگر فاصله داده تا روبروی جسم قرار گیرید، عضلات شکم را سفت و منقبض کنید و با استفاده از عضلات پا جسم را از زمین بلند کنید، سپس زانوها را به آرامی صاف کنید.

۴. هنگام حمل بسته آن را تا حد ممکن نزدیک بدن نگاه داشته و بازوها را خم نگاه دارید، عضلات شکم را سفت و به آهستگی گام بردارید.

۵. هنگام روی زمین قرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید.



۶. هنگام حمل کیف و چمدان آن ها را بطور متناوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو سمت بدنتان حفظ گردد.

۶. همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آن ها، گزینه هل دادن را انتخاب کنید.

نحوه صحیح خوابیدن:



۱. سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوس های طبیعی ستون فقراتتان حفظ گردند. برای پوشاندن



قوس گردن از بالش های بزرگ، حجیم و سفت زیر سر استفاده نکنید، همچنین هنگام خوابیدن هرگز نباید سر دارای شیب بالا یا پایین باشد. ارتفاع بالش باید به حدی باشد که سر در وضعیت افقی قرار گیرد. در واقع چه در حالت خوابیدن به پشت یا به پهلو، سر نباید دارای شیب به بالا یا پایین باشد.

۲. از تشک سفت استفاده کنید. از تشکی که فرو رفتگی داشته و به اصطلاح شکم داده استفاده نکنید، اگر لازم بود زیر تشک یک تخته قرار دهید.



۳. بالش همانطور که تکیه گاهی برای سر شما می باشد برای گردن نیز باید تکیه گاه فراهم آورد. میزان سفتی و نرمی یا انعطاف پذیری بالش باید طوری باشد که اگر با انگشت آن را فشار دهید، فرو رفتگی ناشی از فشار انگشت به سرعت به حالت اولیه برنگردد.



۴. هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش زیر زانوها قرار دهید. در صورتی که به پهلو می خوابید، اندکی زانوهایتان را خم کنید و یک بالش بین آنها قرار دهید. هنگام خواب به پهلو هیچگاه زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید. بهتر است یک بالش هم بین آرنج و دستها گذاشته شود. هیچ گاه روی شکم نخوابید چون به کمر و گردن فشار وارد می آید، هرگاه خواستید این کار را کنید حتما یک بالش زیر شکم خود قرار دهید تا از مهره های کمری محافظت کند.



۵. هنگام برخاستن از روی رختخواب به پهلو و با کمک دست ها بلند شده و ناگهان از ناحیه کمر خم نشوید.