

اليكم 10 نصائح للوقاية من الام الظهر المبرحة. [1]

كشف دراسة غربية أن 17% من السكان الذين تتراوح أعمارهم ما بين 65-18 عام، و50 % من السكان فوق سن 65 عاما يعانون من آلام مزمنة ومبرحة في الظهر، وتقدر الدراسات أن 80 % من السكان يعانون من آلام أسفل الظهر في مراحل مختلفة في حياتهم، كما أن أسباب آلام الظهر تختلف وتتنوع حسب العمر.

هناك نوعان من الأسباب الرئيسية لآلام الظهر في أي عمر:

ألم العضلات: ويسببه التحميل الزائد على العضلات والأربطه والعمود الفقري وهذا سبب رئيسي لآلام أسفل الظهر في أي سن.

ألم الأعصاب: ويسببه الضغط على الجذور العصبية أو الحبل الشوكي وهذا النوع يظهر مع تقدم العمر.

إليكم الوصايا العشر للوقاية من هذه الآلام

1- تصحيح حركة الجسم في العادات والأنشطة اليومية وذلك سوف يقي لفرد من آلام أسفل أو أعلى الظهر.

2- الجلوس الصحيح: ظهر مستقيم، وضع المرفق على مسند الكرسي، أقدام مسطحة على الأرض، مستوى رأس مستقيم مع انحناء للذقن، ارتفاع مستوى الركبة عن الكرسي

3- تجنب قلة الحركة خلال اللقاءات الطويلة، يجب أن تمدد مرة واحدة في الساعة على الأقل، قم بتحريك جميع أجزاء الجسم والمشي لبضع دقائق.

4- قم بالنوم على الظهر أو الجنب وتجنب النوم على البطن.

5- احرص على أن يكون الثقل في الانحناء على قدميك وليس الظهر وذلك عن طريق ثني الركبتين.

6- ارفع الأشياء الثقيلة بشكل صحيح وذلك عن طريق ثني الركبتين واستخدام عضلات الساق، تجنب رفع الأشياء الثقيلة فوق مستوى الكتف.

7- قم بعمل تمرينات رياضية فهي تعمل على تقوية عضلات الظهر وعضلات البطن والعمود الفقري.

8- استخدم الأحذية الواقية من الصدمات عند ممارسة الرياضه أو السير مسافات طويلة.

9- النوم على فراش متوسط الصلابة وليس صلبا، مع النوم على الظهر.

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

10- تجنب الحركات المفاجئة، ارفع الأشياء ببطء، تجنب التحول جانبا، التحول البطيء أكثر أمانا حيث يعمل على توزيع التحميل على العضلات وتهيئة الظروف الملائمة لعضلات معينة لمواجهة العبء المفروض عليها.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D9%8A%D9%83%D9%85-10-%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B8%D9%87%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A8%D8%B1%D8%AD%D8%A9

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers