

# خود مراقبتی در ضربه به کمر

❖ بیمارگراهی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ✓ از ایستادن یا راه رفتن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
- ✓ در هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهارپایه قرار دهید.
- ✓ فشار روی کمر در حالت نشسته بیشتر از ایستاده است.
- ✓ از صندلی های دارای پشتی راست برای نشستن استفاده کنید.
- ✓ در هنگام نشستن باسن خود را کاملا در عقب صندلی قرار دهید تا فضای خالی بین کمر و پشت صندلی وجود نداشته باشد.
- ✓ از کار کردن در وضعیت خم شده به جلو خودداری کنید.
- ✓ در هنگام رانندگی برای راحتی بیشتر صندلی اتو موبیل را تا حد امکان جلو ببرید.
- ✓ به طور مرتب راه بروید و بنشینید.
- ✓ به طور متناوب استراحت کنید چون خستگی باعث گرفتن عضلات کمر می شود.
- ✓ تخته محکمی زیر تشک خود بگذارید.
- ✓ در حالت خوابیده به پهلو مفاصل زانو و ران را خم کنید و بالشی را زیر سر و بالشی را بین زانوها قرار دهید.
- ✓ در حالت طاقباز بالشی را زیر زانوها قرار دهید تا گودی کمر کمتر شود.
- ✓ برای بلند کردن اشیا پشت خود را راست کنید و شی را هر چه نزدیکتر به بدن نگه دارید.
- ✓ از چرخاندن تنه بلند کردن شی بالاتر از سطح کمر و کشیدن شی برای هر مدت جدا پرهیز کنید.
- ✓ توجه داشته باشید که ورزش روزانه در جلوگیری از گرفتگی نواحی پشت و کمر اهمیت زیادی دارد.
- ✓ مقدار و سرعت راه رفتن در خارج از منزل را بتدریج افزایش دهید.
- ✓ ورزش های مخصوص پشت و کمر را حداقل روزی 2 بار انجام دهید.
- ✓ مواظب کنترل وزن خود باشید.
- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن رژیم غذایی مناسب را انتخاب کرده یا عادت غذایی خود را تغییر دهید تا به وزن مطلوب برسید .



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۶۶۴۰۵۷۰۵- واحد آموزش سلامت

برگرفته شده از کتابچه دینا معاونت درمان

وب سایت WWW.Madaen hospital .COM