

قوانینی برای سلامتی بدن

غلط



از کمر خم نشوید.
زانوها و مفصل ران را خم کنید.

درست



- ۱- از کمر دولا نشوید. زانوها و مفصل ران را خم کنید.
- ۲- هیچوقت جسم سنگینی را بالاتر از کمر بلند نکنید.
- ۳- هرگز جسمی را که براحتی نمیتوانید بلند کنید بلند نکنید.
- ۴- از حرکات ناگهانی دوری کنید.
- ۵- اجسام سنگین را در هنگام بلند کردن به بدن نزدیک کنید.
- ۶- در یک حالت بمدت طولانی نمانید.
- ۷- در موقع استفاده از جاروی برقی و یا تی کشیدن، قدمهای بلند بر ندارید و دست را زیاد بطرف جلو دراز نکنید.
- ۸- کفش و جوراب را نشسته بپوشید.
- ۹- خانمها از پوشیدن کفش پاشنه بلند امتناع ورزند.
- ۱۰- از خم شدن زیاد بیشت و یا بجلو دوری کنید.
- ۱۱- در موقع سرفه یا عطسه کردن، شانه ها را بجلو آورده زانوهارا کمی خم کنید و با دهان باز و از سینه سرفه یا عطسه کنید.
- ۱۲- رختخواب را در حالت زانو زدن (در صورتیکه ناراحتی زانو نداشته باشید) مرتب کنید.
- ۱۳- در موقع نشستن آرام بنشینید و وزن خود را ناگهان روی صندلی، مبل و غیره نیاندازید.
- ۱۴- از چهار زانو و دو زانو نشستن روی زمین و خوراکی خوردن روی زمین اجتناب ورزید.
- ۱۵- تا حد امکان از توالی فرنگی استفاده کنید. خصوصا اگر از درد زانو رنج میبرید.
- ۱۶- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ۱۷- در زمان استفاده از کامپیوتری و یا کارهای دستی، نگاهتان پائین باشد و سر را زیاد پائین نگاه ندارید.

زمان حمل اجسام، آنها را بخود نزدیک کنید.



هیچوقت بدون خم کردن زانو ها و آوردن باسن بزیر خم نشوید



استفاده از چهار پایه زمانیکه کار ایستاده انجام میدهید گودی کمر را کم کرده از کمر درد جلوگیری میکند.



بدن شما همیشه باید بطرف کاریکه انجام میدهید باشد و در موقع چرخش پاشنه ها را از زمین بلند کرده روی انگشتان پا ها بچرخید.



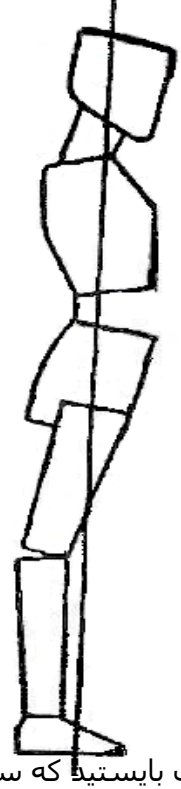
از چهارپایه برای برداشتن اجسامیکه بالاتر از سر قرار دارند استفاده کنید.



درست



غلط



طوری بایستید که سر، شانه، باسن، زانو و مچ پا در امتداد یکدیگر باشند.

درست

غلط



در موقع نشستن و یا ایستادن سر را در امتداد بدن و گوشها را در امتداد شانه ها نگاه دارید. چانه نباید بجلو و بالا باشد.



در موقع نشستن به پشتی صندلی (میل) تکیه بدهید، از بالشت کوچکی برای گودی کمر استفاده کنید و سعی کنید که زانوها کمی از مفصل ران بالاتر قرار بگیرند. (پشتی صندلی ایده آل بین ۱۰۵ تا ۱۲۰ است.) اگر در موقع نشستن یک پا را روی پای دیگر می اندازید توجه کنید که وزن بدن بطور مساوی بین دو طرف باسن تقسیم شود. از روی زمین نشستن و خصوصا روی زمین غذا خوردن پرهیز کنید.



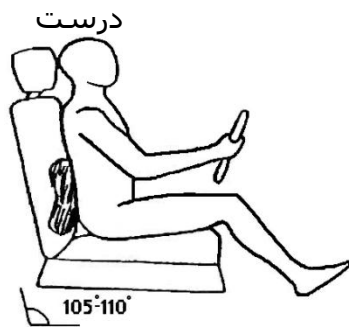
بهترین روش خوابیدن به پهلو می باشد. بالشتی مناسب زیر گردن قرار دهید و زانوها را کمی خم کنید. در این حالت ستون فقرات باید در حالت طبیعی باشد. (گذاشتن بالشت بین زانوها توصیه نمی گردد زیرا که پا ها را باز نگاه داشته و به مفصل ران فشار وارد میکند.) زمان خوابیدن به پهلو میتوانید پای زیری را نسبتا صاف نگاه داشته، زانوی بالا را تقریبا ۹۰ درجه خم کنید و بالشتی زیر زانوی بالا قرار دهید. به این ترتیب به مفصل ران فشار وارد نمی شود و در ضمن فشار از کمر نیز کاسته میگردد. خوابیدن دمر (روی شکم) بدترین نوع خوابیدن است زیرا که به کمر، گردن و شکم فشار وارد میکند.



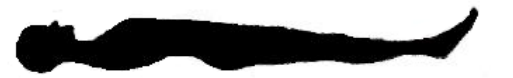
اگر به پشت میخوابید بالشتی زیر گردن (نه سر) و بالشتی زیر زانو ها قرار بدهید.



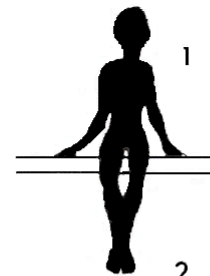
برای نگاه کردن به تلویزیون بالشتی زیر سر گذاشته روی میل دراز نکشید. روی صندلی یا میل بصورتی که قبلاً گفته شد بنشینید.



در موقع رانندگی صندلی را به فرمان نزدیک کرده طوریکه تقریبا زاویه ۹۰° بین بازو و ساعد تشکیل شود و پشتی صندلی را بین زاویه ۱۰۵ تا ۱۱۰° قرار دهید و تکیه بدهید.



این نوع خوابیدنها توصیه نمی شود.



بالا و پایین رفتن از تختخواب: ۱- روی تختخواب بنشینید



۲- با یک حرکت آرام و همزمان با استفاده از دستها، پا ها را بالا روی تختخواب آورده و بدن را آهسته روی تختخواب پایین بیاورید.



۳- بروی پهلو و یا طاقباز بخوابید.

۴- در موقع پایین آمدن از تختخواب اول به پهلو برگردید و با کمک دستها و با یک حرکت همزمان پا ها را پایین آورده و بدن را بلند کنید.