

پیشگیری از آسیب های اسکلتی و عضلانی

شماره سند: ب-۱-۱۰-۱۲۷

رژیم غذایی سالم و ورزش منظم برای کاهش خطر ابتلا به اختلالات سیستم اسکلتی عضلانی ضروری است. تمرینات تقویتی و کششی می تواند به استحکام استخوان ها ، مفاصل و ماهیچه ها کمک کند. در کل برای پیشگیری از آسیب های سیستم اسکلتی عضلانی باید وضعیت مناسب بدن خود را حفظ کنید، هنگام بلند کردن اجسام سنگین مراقب باشید و سعی کنید حرکات تکراری را چه در خانه باشید، چه در محل کار و چه در باشگاه به حداقل برسانید.



❖ راه های کاهش آسیب اسکلتی عضلانی:

اگر دردهای جزئی دارید اما آسیب اسکلتی عضلانی بزرگی ندارید، راه هایی برای کاهش خطر آسیب به شما آورده شده است:

• حدود خود را بدانید.

خستگی عضلانی می تواند آسیب جدی ایجاد کند. اگر وظیفه ای بیش از حد توان بدن خود به عهده دارید، کمک بگیرید یا از شخص دیگری بخواهید آن را انجام دهد. متناوباً کار را به چند مرحله کوچک تقسیم کنید و با چند استراحت کوتاه بین کارتان از ایجاد آسیب جلوگیری کنید.

• حرکات تکراری را اصلاح کنید.

اگر کار شما شامل حرکات بسیار تکراری است، سعی کنید حرکات خود را حتی اندکی، تغییر دهید تا خطر تضعیف ماهیچه ها و مفاصل را کاهش دهید. به طور منظم وضعیت خود را تغییر دهید و بیشتر حرکت کنید تا جریان خون را افزایش داده و از ایجاد تنش عضلانی بکاهید. اگر تمام روز پشت کامپیوتر نشسته اید، متناوباً استراحت کنید. سعی کنید از نشستن بیش از ۳۰ دقیقه در یک موقعیت خودداری کنید. هیچ حالت نشسته ای به مدت



طولانی حتی نشستن بر روی صندلی با استاندارد بالا ایده آل نیست،

پیشگیری از آسیب های اسکلتی و عضلانی

شماره سند: ب-۱-۱۰-۱۲۷

- **یک شیوه زندگی سالم را تمرین کنید.**



رژیم غذایی سالم داشته باشید، آب زیادی بنوشید، روزانه ورزش کنید، پیاده روی های کوتاه داشته باشید، سعی کنید به اندازه کافی بخوابید و سیگار نکشید.

- **حالت مناسب را حفظ کنید.** وضعیت خوب شامل آموزش بدن برای ایستادن، راه رفتن، نشستن و دراز کشیدن در موقعیت هایی است که فشار عضلات و رباط ها را در حین حرکت و فعالیت های تحمل وزن کاهش می دهد. مثلا به هنگام بلند کردن اجسام سنگین، زانوها و لگن خود را خم کنید، نه کمر خود را.

- **به بدن خود گوش دهید.**

اگر ناراحت هستید یا درد دارید ، در مسیر صدمه قرار دارید. برخی تغییرات ساده را در تنظیمات و روال خود انجام دهید تا از این اتفاق جلوگیری کنید. به عنوان مثال اگر به هنگام نشستن پشت میز ناراحتی و تورم در پا و یا سوزن سوزن شدن در اندام های تحتانی احساس می کنید به احتمال زیاد، قسمت زیر ران روی صندلی فشرده شده است. بنابراین از زیرپایی استفاده کنید یا ارتفاع میز و صندلی را کاهش دهید.

- **با پزشک و فیزیوتراپیست خود صحبت کنید.**



برای اطلاعات بیشتر در مورد حفظ سیستم اسکلتی عضلانی سالم و کاهش خطر آسیب با پزشک و فیزیوتراپیست در دسترس خود مشورت کنید. در صورت بروز علائم ، تشخیص و درمان به موقع ممکن است کمک کننده باشد.

منبع: Exercise therapy in the management of musculoskeletal disorders 2019

تهیه کننده: دکتر نرجس جمالی فیزیوتراپیست

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰