

در حالت دوم مچ دست را به آرامی به طرف بالا خم کنید و همانند حالت قبلی این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید و تا ۳ مرتبه آن را تکرار کنید این حرکات را برای دست دیگر نیز انجام دهید (شکل شماره ۲۰-۶).



شکل شماره ۲۰-۶: کشش مچ دست به سمت بالا

در حالتی که نشسته‌اید و آرنج‌های شما روی میز قرار گرفته اند کف دست‌ها را به سمت میز، پایین بیاورید تا جایی که احساس فشار کنید در این وضعیت ممکن است آرنج‌ها مقدار اندکی حرکت نمایند. مطمئن شوید که در حین این نرمش، کف دست‌های شما کاملاً به هم چسبیده باشند. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه حفظ و سپس رها کنید و آن را سه مرتبه تکرار کنید (شکل شماره ۲۱-۶).



شکل شماره ۲۱-۶: کشش ناحیه آرنج

ب) حرکات کششی عضلات گردن و شانه

حرکات نرمشی شانه کمک بسیار زیادی به رفع سریع علائم خستگی و کاهش فشار وارده بر شانه‌ها و نواحی گردن می‌کند. در حالی که روی صندلی نشسته اید و دست‌های شما از طرفین آویزان هستند شانه‌ها را تا حدی بالا بیاورید که در ناحیه گردن و شانه‌ها احساس فشار کنید. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه حفظ کنید و سپس شانه‌ها را به حالت اول برگردانید. این حرکت را ۲ تا ۳ مرتبه تکرار کنید (شکل شماره ۲۲-۶).



شکل شماره ۲۲-۶: حرکت نرمشی شانه

حرکات نرمشی سرکمک زیادی به کشش عضلات قفسه سینه، گردن و شانه‌ها می‌کند. با کمری صاف به حالت نشسته و یا ایستاده قرار گیرید بدون این که چانه را بالا ببرید سر را توسط گردن به عقب برده و تا عدد ۲۰ بشمارید سپس سر را به حالت اول برگردانید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید (شکل شماره ۲۳-۶).

زبان به شکلی کشیده نشود. در زمان برداشتن دست از دستگاه دندانپزشکی، دست را به آرامی از دستگاه بردارید و به جلو خم کنید. این وضعیت را چند لحظه حفظ کنید و سپس همین حرکت را برای پای دیگر نیز تکرار کنید (شکل شماره ۲۸-۶).



شکل شماره ۲۶-۶: حرکت کششی بدن به بالا و طرفین عضلات این ناحیه از بدن حرکت در این حرکت با دست چپ بازوی راست را از ناحیه بالای آرنج نگه دارید و به آرامی به طرف شانه چپ حرکت دهید. این وضعیت را برای مدت ۵ ثانیه نگه دارید همین حرکت را برای دست دیگر نیز انجام دهید. (شکل شماره ۲۷-۶).



شکل شماره ۲۷-۶: حرکت کششی عضلات پشت و کتف

در این حرکت ساق پا را با دو دست محکم گرفته از کف اتاق بالا بیاورید و در این حالت رو به جلو خم شوید و بینی خود را به زانو برسانید. این وضعیت را چند لحظه حفظ کنید و سپس همین حرکت را برای پای دیگر نیز تکرار کنید (شکل شماره ۲۸-۶).



شکل شماره ۲۸-۶: حرکت کششی عضلات کمروساق پا

در این حرکت یک پا را از سطح زمین بالا ببرید و درحالتی که زانوها کشیده هستند، پنجه پا را به طور متناوب بالا و پایین بکشید این حرکت را با پای دیگر نیز انجام دهید (شکل شماره ۲۹-۶).



شکل شماره ۲۹-۶: حرکت انعطافی و کششی پا

در قسمت جلوی صندلی به شکلی قرار بگیرید که هیچ گونه تماسی بین پشتی صندلی و کمر شما وجود نداشته باشد. درحالی که پای خود را صاف گرفته اید و کف پا با ساق، زاویه ۹۰ درجه تشکیل داده است آن را از زمین بالا ببرید و چند لحظه بعد پایین بگذارید همین حرکت را برای پای دیگر نیز تکرار کنید (شکل شماره ۳۰-۶).



شکل شماره ۳۰-۶: بلند کردن پا

امروزه بسیاری از کارها بر روی صندلی و به حالت نشسته انجام می‌شود (مانند کار با رایانه، کارهای اداری و...). انتخاب صندلی مناسب آسایش فرد را تامین کرده و کارایی او را بیشتر می‌کند.

الگوهای صحیح نشستن، ایستادن و خوابیدن

وضعیت صحیح نشستن

هنگام نشستن همیشه از صندلی با تکیه‌گاه و با دسته مناسب استفاده نمائید. ارتفاع دسته صندلی باید متناسب با اندازه استخوان بازو باشد به

نحوی که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته صندلی، شانه‌ها بالاتر یا پایین‌تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد (شکل شماره ۳۱-۶).

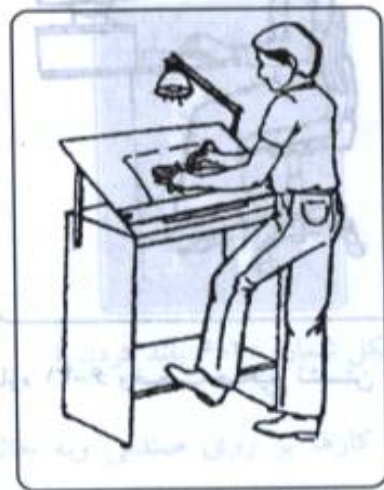


شکل شماره ۳۱-۶: وضعیت صحیح نشستن در حین کار

نکات مهم

- در صورت امکان چهارپایه‌ای زیر پاها قرار دهید و هیچ‌گاه به مدت طولانی در وضعیت نشسته باقی نمانید.
- هنگام کارکردن از میز کار خود خیلی فاصله نگیرید.
- خود را روی میزرها نکنید.
- از صندلی‌هایی که پشتی برای تکیه‌دادن ندارند، هرگز استفاده نکنید.

وضعیت صحیح ایستادن
هدف اصلی در وضعیت ایستادن حفظ تعادل ستون فقرات است از این رو هنگام ایستادن چهارپایه‌ای زیر پا قرار داده، بعد از ۱۵ دقیقه پاها را جابجا نمایید. (شکل شماره ۳۲-۶).



شکل شماره ۳۲-۶: وضعیت صحیح ایستادن در حین کار

نکات مهم

- برای انجام کارهای دقیق نظیر نقشه کشیدن از سطح شیب دار با اندکی بلندی استفاده کنید.

- در ایستادن‌های طولانی حین انجام کارهای منزل و... استفاده از یک چهارپایه توصیه می‌شود که باید یک پا را از روی چهارپایه قرار دهید.
 - هر چند وقت وضعیت خود را تغییر دهید مثلاً در حالت نشسته قرار بگیرید.
 - به مدت طولانی در حالت ایستاده قرار نگیرید.
 - وقتی در حالت ایستاده زانو کاملاً صاف و شکم به جلو آمده باشد قوس کمری زیاد می‌شود، لذا سعی کنید از ایستادن در این وضعیت نادرست پرهیز نمایید.
 - ایستادن در وضعیتی که مجبور شوید کمر را به سمت جلو خم کنید نادرست است.
 - ایستادن به مدت طولانی با کفش پاشنه بلند یا بدون پاشنه مطلقاً توصیه نمی‌شود.
 - هنگام راه رفتن از کفش مناسب با پاشنه ۳ سانتی متری استفاده کنید.
- نکات مهم جهت بلند کردن اجسام از روی زمین**
آنچه هنگام بلند کردن جسم اهمیت دارد، علاوه بر وزن آن چگونگی و روش بلند کردن جسم است.

سر را راست نگه دارید و قوس طبیعی کمر را حفظ کنید زیرا نه تنها قدرت شما افزایش می‌یابد بلکه وزن جسم به طور مساوی در ستون فقرات تقسیم می‌شود (شکل شماره ۳۳-۶).



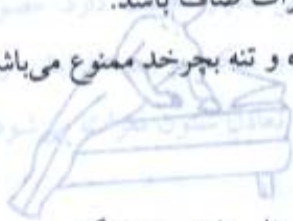
شکل شماره ۳۳-۶: وضعیت صحیح بلند کردن اجسام از روی زمین

در نزدیکی جسم بدون خم کردن تنه بایستید، گاهی اوقات می‌توان یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار داد تا بیشتر به جسم نزدیک شد. این روش جهت بلند کردن اجسام سنگین و پرحجم بسیار مناسب است زیرا سطح اتکا زیاد شده و تعادل بیشتری برقرار می‌شود.

فاصله جسم با بدن بسیار اهمیت دارد اگر این فاصله زیاد باشد ۱۰ برابر وزن جسم به ستون فقرات فشار اعمال می‌شود.

هرگز جسم را به طور ناگهانی بلند نکرده، هنگام بلند کردن جسم، گردن و کمر خود را خم نکنید.

هنگام برداشتن جسم با زانوهای خم شده، نشسته و جسم را از روی زمین بلند کنید به طوری که کمر و ستون فقرات صاف باشد. جابجا کردن بار در حالی که پاها ثابت بوده و تنه بچرخد ممنوع می‌باشد.



وضعیت صحیح خوابیدن

نحوه خوابیدن می‌بایست طاق‌باز و یا به پهلو باشد. در هنگام به پهلو خوابیدن هر دو پا را همانند شکل روبرو به داخل شکم جمع نمایید. (اشکال شماره ۳۴-۶ الف و ب).

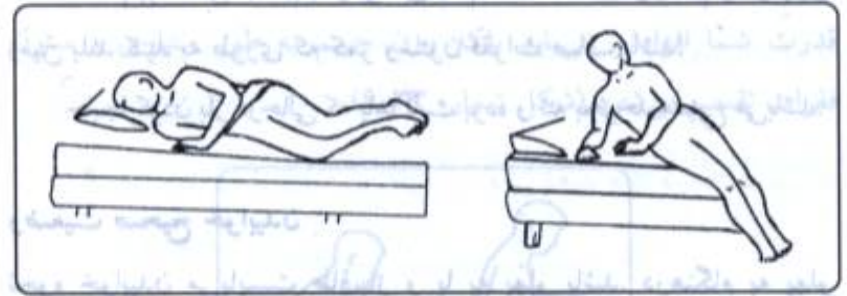


الف

ب

شکل شماره ۳۴-۶ الف و ب

هیچ‌گاه به صورت دمر نخوابید. خوابیدن روی تشک بسیار نرم که کم‌درآن فرو می‌رود و تحت فشار قرار می‌گیرد، ممنوع است. بهتر است از تشک‌هایی که سفت است استفاده شود. هرچند وقت یک بار وضعیت خود را تغییر دهید. هنگام خروج از بستر، یک باره از حالت خوابیده به وضعیت نشسته درنیاید، بلکه به یک سمت بچرخید و بعد بنشینید. (اشکال شماره ۳۵-۶ الف، ب و ج).



شکل شماره ۶-۳۵ الف، ب
نشیمنی صحیح و نادرست



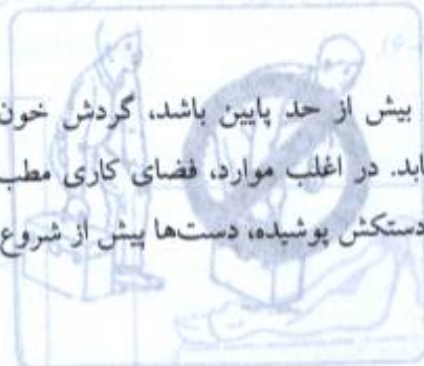
شکل شماره ۶-۳۵ ج
ایستادن صحیح

هنگام خوابیدن عکس مراحل فوق را طی کنید، یعنی ابتدا از حالت نشسته به پهلو درآمده و بعد بخوابید (عکس اشکال شماره ۶-۳۵).

وزن بدن - کنترل وزن بدن و تنظیم آن توسط رژیم غذایی بسیار اهمیت دارد. مصرف غذاهای پرکالری، مصرف زیاد قند و چربی و نمک موجب افزایش وزن بدن و در نتیجه فرسایش مفاصل و برهم خوردن تعادل ستون فقرات می‌شود.

استراحت و آسایش

استراحت و فعالیت کمتر، می‌تواند به ترمیم بافت‌های صدمه دیده کمک کند. این استراحت به معنای بی‌حرکتی نیست بلکه فقط دوری از فعالیت‌های تشدید کننده درد می‌باشد.



دمای اتاق

اگر دمای اتاق بیش از حد پایین باشد، گردش خون و خونرسانی به اندام‌ها کاهش می‌یابد. در اغلب موارد، فضای کاری مطب سرد و مرطوب است بنابراین این حتماً دستکش پوشیده، دست‌ها پیش از شروع کار گرم شوند.

سیگار

حتی المقدور از استعمال دخانیات پرهیز گردد.

فعالیت‌های ورزشی

به عنوان یک قانون کلی هر نوع فعالیت ورزشی که باعث سفت شدن عضلات شکم و کم شدن قوس کمر گردد، مفید می‌باشد. شنا، پیاده‌روی

تند، دویدن، دوچرخه سواری و تنیس از جمله فعالیت‌هایی هستند که انجام آنها در زمان مناسب در تقویت عضلات بسیار مفید است. افرادی که ورزش نمی‌کنند و وضعیت جسمی متناسبی ندارند، بیشتر از افرادی که عادت به انجام ورزش به طور مرتب دارند، در معرض دردها و مشکلات ستون فقرات قرار می‌گیرند.

توصیه‌های مهم

دقت کنید برای بلند کردن کیف یا چمدان از زمین، تنه خم نشود (شکل شماره ۳۶-۶).



شکل شماره ۳۶-۶: وضعیت صحیح بلند کردن وسایل از روی زمین

برای حمل چمدان یا کیف سنگین، با تبدیل نمودن آن به دوچمدان، تعادل و هماهنگی لازم جهت ستون فقرات را تامین نمائید (شکل شماره ۳۷-۶).



شکل شماره ۳۷-۶: وضعیت صحیح حمل چمدان

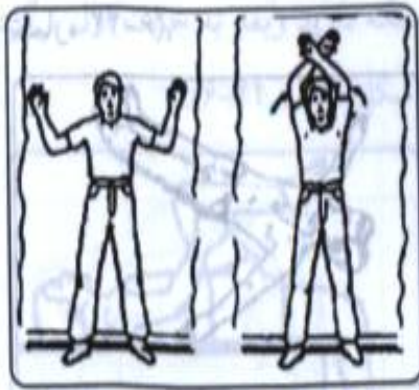
برای پوشیدن لباس یا جوراب همانند روش‌های ذیل عمل کنید (شکل شماره ۳۸-۶).



شکل شماره ۳۸-۶: طریقه صحیح پوشیدن لباس

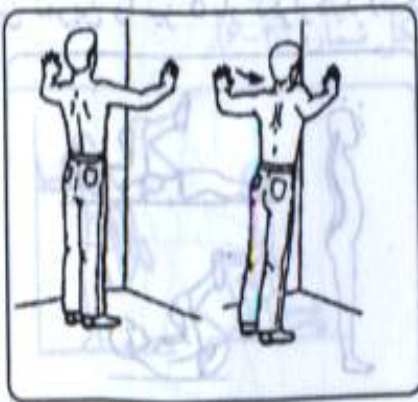
هنگام رانندگی، توصیه‌های ذکر شده در مورد وضعیت صحیح نشستن و صندلی مناسب را رعایت نمائید (شکل شماره ۳۹-۶).

قرار دهید بعد از ۱۰ شماره به حالت اول برگردید این حرکت را ۵ بار انجام دهید (شکل شماره ۴۰-۶).



شکل شماره ۴۰-۶: تمرینات کششی بازو

این تمرین عضلات و رباط‌های شانه و قفسه سینه را کشش می‌دهد. این کشش باید حداقل ۱۵ الی ۲۰ ثانیه انجام شود. این تمرین را در وضعیت‌های دیگر یعنی دست بالا در سطح شانه، وسط و یا پایین تکرار کنید تا زمانی که احساس نمائید انعطاف پذیری لازم را به دست آورده‌اید. این حرکت را ۵ بار انجام دهید (شکل شماره ۴۱-۶).



شکل شماره ۴۱-۶: عضلات شانه و قفسه سینه



شکل شماره ۳۹-۶: وضعیت صحیح بدن در حین رانندگی

تمرینات کششی و انعطاف‌پذیری

در مواقعی که عضله یا مفصل خشک و سفت است، در محدوده دامنه حرکتی درد احساس می‌شود. برای رفع این مشکل، تمرینات انعطاف پذیری ذیل را انجام دهید. در صورتی که هنگام انجام بعضی تمرینات احساس سفتی می‌کنید، باید آنها را در برنامه روزانه خود به طور منظم جای دهید. این تمرینات را روزی ۳ بار و هر بار به تعداد ۵ حرکت انجام دهید.

پشت به دیوار بایستید و دست‌هایتان را باز کنید، طوری که پشت دست‌هایتان رو به دیوار باشد، سپس دست‌ها را بالای سر خود ببرید. قسمت بالای بازوها و بدن خود را هنگام تمرین در تماس با دیوار

طاق باز بخواهید و یک حوله لوله شده را مطابق شکل بین کتف‌ها قرار دهید. این کشش را به مدت ۳ دقیقه انجام دهید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید (شکل شماره ۴۲-۶).



شکل شماره ۴۲-۶: وضعیت قرار گیری در حالت سوپاین

چنانچه گودی کمر شما زیاد بوده زمانی که به جلو خم می‌شوید کمرتان سفت است، تمرین زیر به کشش عضلات کمر شما کمک می‌کند. برای انجام این تمرین، یک زانو را خم کرده و آن را تا حد امکان به قفسه سینه خود نزدیک کنید و سپس به مدت ۱۰ الی ۱۵ ثانیه آن را داخل شکم نگه دارید. این کار را با زانوی دیگر نیز انجام دهید. برای هر اندام تحتانی ۵ حرکت انجام دهید. بعد از مدتی (۱۵ روز) این تمرین را با هر دو زانو انجام دهید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار کنید (شکل شماره ۴۳-۶).



شکل شماره ۴۳-۶: کشش عضلات کمر

مطابق شکل روی تخت به صورت طاق‌باز دراز بکشید یک پارا به کمک دست به داخل شکم بکشید سعی نمائید پای مقابل از روی تخت بلند نشود ۱۰ ثانیه نگه دارید و بعد به حالت اول برگردید. این تمرین را ۵ بار تکرار نمائید (شکل شماره ۴۴-۶).



شکل شماره ۴۴-۶: کشش عضلات کمر

مانند شکل، روبروی دیوار بایستید، یک دست را روی دیوار تکیه دهید و با دست دیگر، پای خود را از ناحیه زانو خم نمائید و به سمت بالا بکشید، ۱۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت باعث کشش عضله روی ران می‌شود. این تمرین را برای پای مقابل نیز انجام دهید و برای هر کدام ۵ بار تکرار نمائید (شکل شماره ۴۵-۶).



شکل شماره ۴۵-۶: کشش عضله ران

مانند شکل، طاق باز بخوابید، با کمک هر دو دست یک پا را به سمت شکم بکشید و بعد از ناحیه زانو، ساق پا را صاف نمائید. ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید و بعد به حالت اول برگردید. این حرکت برای کشش عضلات پشت ساق پا بسیار مهم است. این تمرین را ۵ بار تکرار نمایید و برای پای دیگر نیز انجام دهید (شکل شماره ۴۶-۶).



شکل شماره ۴۶-۶: کشش عضلات پشت ساق پا

مانند تصویر زیر (شکل شماره ۴۷-۶) در حالت ایستاده، یک پا را روی میزی در جلوی خود قرار دهید و بعد از ناحیه تنه، حدود ۲۰ درجه به جلو خم شوید ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ نمائید و سپس به وضعیت اول برگردید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار نمایید.



شکل شماره ۴۷-۶: کشش پا

در حالت نشسته در حالی که هر دو پا صاف هستند، از ناحیه کمر خم شده به حدی که نوک انگشتان دست را به پنجه پا برسانید، ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ نمائید و سپس به وضعیت اول برگردید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۴۸-۶).



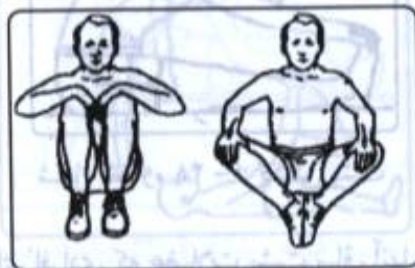
شکل شماره ۴۸-۶: کشش پشت

این تمرین برای افرادی که عضلات پشت ساق آنها سفت می‌باشد مفید است. زو بروی دیوار بایستید طوری که فاصله شما از دیوار به اندازه یک دست کشیده باشد و سپس تنه خود را به جلو تکیه دهید. بدون آنکه پاشنه‌ها از زمین بلند شود، ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ نمائید و سپس به وضعیت اول برگردید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۴۹-۶).



شکل شماره ۴۹-۶: حرکت موثر برای رفع سفتی عضلات پشت ساق پا

این تمرین برای افرادی که دچار سفتی عضلات داخلی ران هستند مفید است در حالت نشسته زانوها را از یکدیگر دور کنید. می‌توانید با کمک دست‌ها نیروی اضافی برای دور کردن ران‌ها اعمال کنید. ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ نمایید و سپس به وضعیت اول برگردید. این تمرین را نیز ۵ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۶-۵۰).

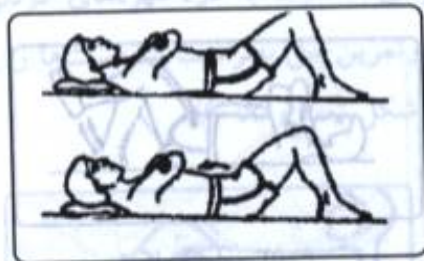


شکل شماره ۶-۵۰: حرکت موثر برای رفع سفتی عضلات داخلی ران
تمرینات تقویتی جهت عضلات ناحیه کمر
 این حرکات جهت تقویت عضلات ستون فقرات کمری بسیار مهم بوده و باید به طور مرتب و منظم ۲ بار در روز به تعداد ۱۰ حرکت تکرار شود.

در صورتیکه هنگام انجام حرکات احساس درد نمودید تعداد حرکات را کم کرده و ۵ حرکت انجام دهید.

به حالت طاق باز خوابیده، پاها را جمع کنید، طوری که کف پاها روی زمین باشد، سپس در این حالت کمر خود را به تخت یا زمین

چسبانده و لگن را کمی بالا بیاورید، این انقباض را به مدت ۵ شماره نگه داشته و سپس به حالت اول برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۶-۵۱).



شکل شماره ۶-۵۱

در حالت طاق باز، پاها را از ناحیه زانو جمع کنید، طوری که کف پاها روی زمین باشد، سپس در این حالت یک پا را در شکم جمع کرده، ۵ شماره نگه داشته و بعد به آرامی به حالت اول برگردید. این کار را برای پای مقابل نیز انجام دهید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۶-۵۲).



شکل شماره ۶-۵۲

مانند حرکت قبل، به صورت طاق باز بخواهید، در این وضعیت به آرامی هر دو پا را در داخل شکم جمع کنید ۵ شماره نگه داشته و دوباره به وضعیت اول برگردید، این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۶-۵۳).
۵ بار تکرار نمایید و سپس به وضعیت اول برگردید. این تمرین را



شکل شماره ۶-۵۳

در حالت طاق باز، پاها را از ناحیه زانو خم کنید به طوری که کف پاها روی زمین باشد، سپس در این حالت رانها را از ناحیه لگن تا حدی که راحت هستید باز کرده، در همین زمان عضلات شکم را سفت نموده، کمر را به سطحی که خوابیده اید بچسبانید، ۵ شماره این وضعیت را حفظ کنید و دوباره به حالت اول برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید (شکل شماره ۶-۵۴).



شکل شماره ۶-۵۴

در حالت طاق باز، طوری که زانوها خم و کف پاها روی زمین باشد، به آرامی سر و گردن و کتفها را از روی زمین بلند کرده و ۵ شماره نگه داشته و بعد به آرامی به وضعیت اول برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید. افرادی که مبتلا به درد مهره‌های گردنی می‌باشند هنگام انجام این تمرین و تمرین قبل بهتر است که دستها را زیر ناحیه گردن و سر قلاب نمایند (شکل شماره ۶-۵۵).



شکل شماره ۶-۵۵

مانند حرکت قبل، به آرامی سر و گردن و کتف را با چرخش تنه از روی زمین بلند کنید، ۵ شماره نگه داشته و دوباره به حالت اولیه برگردید. این حرکت را برای سمت مقابل نیز انجام دهید و برای هر طرف ۵ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۶-۵۶).



شکل شماره ۶-۵۶

در حالت طاق باز، طوری که یک پا خم و پای دیگر صاف باشد قرار گرفته، سپس به آرامی پای صاف را حدود ۴۰ درجه از سطح افق بالا بیاورید، ۵ شماره نگه داشته و به حالت اول برگردید این حرکت را برای هر اندام تحتانی ۵ بار انجام دهید (شکل شماره ۵۷-۶).



شکل شماره ۵۷-۶

در حالت طاق باز، پاهای صاف را به طوری که کف پاهای روی زمین باشد، سپس ۵۰-۹۰ درجه را از ناحیه لگن تا حدی که به پهلو خوابیده، یک دست را زیر سر قرار دهید، پای زیرین را به سمت شکم جمع کرده و پای دیگر را به حالت صاف و کشیده روی آن قرار دهید و سپس پای بالایی را حدود ۲۰ درجه بالا بیاورید و بعد از ۵ شماره به حالت اول برگردید. همین کار را برای سمت مقابل نیز انجام دهید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۵۸-۶).



شکل شماره ۵۸-۶

برای انجام این حرکت، به پهلو در لبه تخت خوابیده طوری که پای زیرین به سمت شکم جمع و پای بالایی صاف باشد، سپس پای بالایی را به آرامی تا حدود ۲۰ درجه بالا آورده و در همان حالت به عقب برده و به پایین بیاورید. بعد از ۵ شماره به وضعیت اول برگردید، این حرکت را برای پای دیگر نیز انجام دهید و ۵ بار برای هر طرف تکرار نمایید (شکل شماره ۵۹-۶).



شکل شماره ۵۹-۶

به دیوار تکیه دهید، طوری که پاها تقریباً ۵۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد، سپس با خم کردن زانوها و رانها به سمت پایین سر بخورید. این حالت را به مدت ۵ شماره نگه دارید. سپس به حالت اول بازگردید، به تدریج می‌توانید دامنه حرکت را تا حدی افزایش دهید که زانوها با رانها زاویه ۹۰ درجه بسازند. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۶۰-۶).

تمرینات آرامش‌دهنده

تمرینات زیر برای افرادی که تحت تنش و فشار بوده و شغل آنها ایجاب می‌کند مدت زیادی در وضعیت نشسته یا ایستاده بمانند و فرصت تغییر وضعیت را ندارند، مفید است. هرگاه که در عضلات خود احساس سفتی و فشار کردید تمرینات زیر را انجام دهید.

۱- چشمان خود را ببندید، شانه‌ها را شل کنید، سپس ده نفس عمیق با بینی بکشید و با دهان بیرون دهید.

۲- پاهای خود را از ناحیه مچ پا حرکت دایره‌ای بدهید ابتدا هر دو پا را با هم و سپس هر پا را به تنهایی ۱۰ مرتبه حرکت دهید (شکل شماره ۶-۶۲).



شکل شماره ۶-۶۲

۳- پاشنه‌ها را از روی زمین بلند کنید و با انگشتان پای خود به زمین فشار وارد کنید، سپس انگشتان را بلند کنید و با پاشنه‌ها به زمین فشار وارد کنید. این تمرین را برای هر پا ۱۰ مرتبه تکرار کنید (شکل ۶-۶۳).



شکل شماره ۶-۶۰

یک صندلی را در جلوی خود قرار دهید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و سپس به آرامی از ناحیه زانوها خم شوید (حدود ۳۰ درجه) ۵ شماره این حالت را نگه دارید و به حالت اولیه برگردید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۶-۶۱).



شکل شماره ۶-۶۱

ویندهن شده است



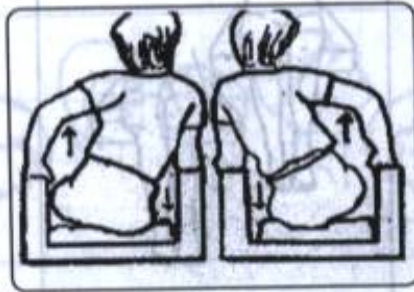
شکل ۶-۶۳

۴- درحالی که دست‌ها کنارتنه آویزان است ۱۰ مرتبه شانه‌ها را دایره وار به جلو و سپس ۱۰ مرتبه به عقب حرکت دهید (شکل شماره ۶-۶۴).



شکل شماره ۶-۶۴

۵- اگر روی صندلی نشسته اید یک طرف باسن را از روی صندلی بلند کنید، به آرامی ۵ شماره بشمارید و بعد شل کنید. سپس طرف دیگر باسن را بلند کنید. این کار را برای هر طرف ۱۰ مرتبه انجام دهید (شکل شماره ۶-۶۵).



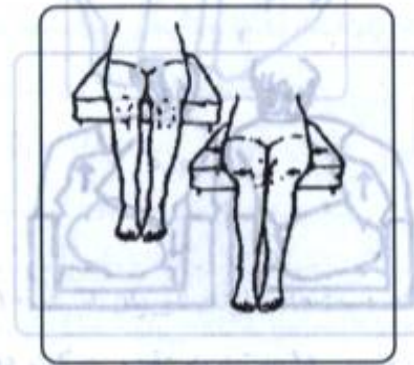
شکل شماره ۶-۶۵

۶- درحالت نشسته کمرخود را به پشتی صندلی فشاردهید، سپس کمر را از روی صندلی دور کنید به عبارت دیگر کمر را گود کنید (شکل شماره ۶-۶۶).



شکل شماره ۶-۶۶

۷- در حالت نشسته روی صندلی ران‌ها و زانوها را به یکدیگر فشار دهید و عضلات باسن را سفت کنید. ۵ ثانیه نگه داشته سپس شل کنید. این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید (شکل شماره ۶۷-۶۸). (شکل شماره ۶۷-۶۸)



شکل شماره ۶۷-۶۸

۸- دست‌ها را در یکدیگر قلاب کرده و آنها را پشت سر بگذارید طوری که آرنج‌ها جلوی باشند، به آرامی سر را به دستان خود فشار دهید و ۵ ثانیه این انقباض را نگه دارید سپس شل کنید. این تمرین را هم ۱۰ مرتبه تکرار کنید (شکل شماره ۶۸-۶۹).



شکل شماره ۶۸-۶۹

۹- به آرامی سر خود را بصورت نیم دایره بچرخانید ابتدا به یک سمت و سپس به سمت دیگر، این کار را ۱۰ مرتبه تکرار کنید (شکل شماره ۶۹-۷۰).



شکل شماره ۶۹-۷۰

۱۰- شانه را به سمت بالا بکشید. این کار انقباضی قوی در عضلات گردن و بالای پشت ایجاد می‌کند انقباض را به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه نگه دارید سپس شانه‌ها را کاملاً شل کنید (شکل شماره ۷۰-۷۱).



شکل شماره ۷۰-۷۱

آرام و عمیق نفس بکشید و احساس کنید که تنش از عضلات شما دور شده است. این تمرین را می‌توان نشسته، ایستاده یا خوابیده (طاق باز) انجام داد. را ۱۰ مرتبه تکرار کنید (شکل شماره ۶-۶۷). (۶-۶۹)

۱۱- دست‌ها را در یکدیگر قلاب کرده و آنها را بالای سر ببرید. بازوها را تا حد امکان بسمت عقب ببرید، تنه را به یک طرف خم و بعد شل کنید. این کار عضلات تنه و قسمت فوقانی پشت را شل می‌کند. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۶-۷۱).



شکل شماره ۶-۷۱

۱۲- چرخش بازوها روشی عالی برای شل کردن عضلات گردن و قسمت فوقانی پشت می‌باشد. دست‌ها را به طرفین باز کنید و به آرامی دایره‌های کوچک و سپس بزرگ بزنید. این کار را یک بار در جهت عقربه‌های ساعت و بار دیگر مخالف جهت عقربه‌های ساعت انجام دهید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید (شکل شماره ۶-۷۲).



شکل شماره ۶-۷۲

۱۳- در یک مکان آرام و راحت بر روی یک سطح صاف و سفت، طاق باز بخوابید، اعصاب و روان خود را آرام کنید و سعی کنید هرگونه گرفتگی در عضلات بدن را از بین ببرید. نفسی عمیق همراه با بازدم طولانی کشیده و چشم‌های خود را ببندید. سپس ناحیه باسن و ران‌ها را منقبض کرده و به مدت چند ثانیه نگه داشته و به آرامی رها کنید. این کار را ۵ مرتبه تکرار کنید تا در عضلات احساس راحتی بیشتری کنید. سپس پاشنه و پنجه‌های پا را به پائین بکشید طوری که عضلات ساق پا منقبض شوند. ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ کرده و سپس به آرامی رها کنید. حال پاشنه و پنجه‌ها را بالا بکشید طوری که کشیدگی در خلف ساق و گرفتگی در قدام ساق پا احساس شود. این حالت را ۱۰ ثانیه نگهدارید و سپس پاها را شل کنید. هر یک از این حرکات را ۵ بار تکرار کرده، بین آنها نفس‌های عمیق به همراه بازدم طولانی بکشید تا تمام عضلات بدن شل و آزاد شوند.

به دنبال انجام این روش بدن شما آماده انجام ورزش‌های درمانی برای کمر می‌باشد. انجام این تمرین به مدت ۱۰ دقیقه قبل از انجام ورزش‌ها نه تنها بدن شما را آماده حرکت می‌کند، بلکه برای انجام کارهای روزمره انرژی بیشتری به شما می‌دهد.

چند توصیه در استفاده از رایانه

- سایز فونت تایپی را افزایش دهید.
- فشار زیادی روی صفحه کلید وارد نکرده فقط لمس مختصر یا انگشتان کافی است.
- برای کار با کلیدهای ترکیبی از دو دست استفاده کنید.
- در بین کار استراحت‌های کوتاه مدت را فراموش نکنید.
- ماوس را به آرامی در دست نگه دارید (آن را بین انگشتان فشار ندهید).
- استفاده غیر ضروری از رایانه را محدود کنید.
- موقع کار برای مکالمه، گوشی تلفن را بین شانه و گوش نگه ندارید.
- از چشمان خود مراقبت کنید.
- به وضعیت قرار گیری بدن خود توجه کنید.

دهد این تمرین را حداقل یک بار در روز انجام دهید.

به خاطر داشته باشید

- * جراحی کانال کارپال حدود ۵۷٪ شکست دارد که حداقل یکی از علائم درد، بیحسی، احساس سوزن سوزن شدن مجدداً عود می‌کند.
- * تنها ۲۳٪ از بیماران سندرم کانال کارپال پس از جراحی قادرند به شغل قبلی خود برگردند.
- * در بین تمام ضایعات مربوط به کار، بیشترین تعداد روزهای غیبت از کار، مربوط به سندرم کانال کارپال است.
- * جراحی جهت درمان سندرم کانال کارپال دومین عمل شایع جراحی می‌باشد.

- * طبق بررسی‌های به عمل آمده در ایالات متحده آمریکا سالانه تقریباً ۲۶۰/۰۰۰ جراحی سندرم کانال کارپال انجام می‌شود که علت ایجاد آن ۴۷٪ موارد در ارتباط با کار می‌باشد.

1- Avoiding Repetitive strain
 2- Carpal Tunnel syndrome
 3- Jill S. Nield - Gelberg, Lippincott Williams & Wilkins, Principles and Practice of Periodontal Instrumentation, Fifth Edition, 2004, Mosby, (p. 10-11)
 4- Magnusson M, Musculoskeletal disorders in the workplace, 1997, Taylor & Francis, London
 5- Susan J. Daniel, Sherry A. Harit, Mosbys Dental Hygiene, 2002, chapter 5, 6, 7, 8 (72-171)
 6- What causes carpal tunnel syndrome and repetitive strain injuries?
 www.sheriffitness.com

نشانه‌ها	سمپتوم‌ها	عوامل زمینه ساز	عوامل تشدید کننده
- کاهش دامنه حرکت - کاهش احساس طبیعی - کاهش توانایی گرفتن اشیاء با انگشتان - کاهش حرکت طبیعی - کاهش هماهنگی (corordination)	- احساس خستگی - مفرط در شانه‌ها و گردن - درد سوزشی یا - احساس سوزن سوزن شدن یا سایر انواع درد دست - کرامپ (گرفتگی) - دست، ضعف توانایی گرفتن اشیاء با انگشتان - احساس خواب رفتگی در انگشتان دست - افتادن ناخواسته اشیاء از دست - حساسیت بیش از حد انگشتان (hyper sensitivity)	- تکرار - کشش شدید - وضعیت قرار گیری بد - استرس تماسی - لرزش (vibration) - طراحی نامناسب محل کار / ابزارها - عوامل محیطی (نور نامناسب و دمای پایین و...) - عادت‌های کاری یا نامناسب - بیماری‌های سیستمیک - فشارهای روحی / روانی - عدم استراحت کافی - تغذیه نامناسب - وراثت	- استفاده نادرست از رایانه - فعالیت‌های تکراری با انگشتان - فعالیت‌های ورزشی نامناسب - فرارگیری نامناسب و طولانی مدت در منزل (بد نشستن و...) - استفاده غلط از وسایل خانوادگی - کلیه فعالیت‌هایی که شامل بلند کردن، خم شدن، چرخش و دراز کردن مکرر دست‌ها باشد

- ۱- زیوداری، بیژن - خطرات و عوارض کار با کامپیوتر، چاپ اول، انتشارات تندیس - پائیز ۱۳۸۴
- ۲- متواضع، مرتضی - گواهینامه بین المللی کاربری کامپیوتر، چاپ دهم، موسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران - بهمن ماه ۱۳۸۳
- ۳- نسل سراجی، جبرائیل - ارزیابی ارگونومیکی وضعیت های کاری شاغلین حرفه دندانپزشکی ... (مقاله) مجله دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران دوره ۱۸ شماره یک - سال ۱۳۸۴

منابع لاتین:

- 1- Avoiding Repetitive strain injuries, www.forbes.com
- 2- Carpal Tunnel syndrome : who is at risk , www.sheerfitness.com
- 3- Jill S. Nield - Gehrig.Lippincott Williams & Wilkins Fundamentals of Periodontal Instrumentation , Fifth Edition 2004 Module 1 (9-48)
- 4- MagnussonM,Musculo,skeletal disorders in the workplace(posture), Mosby Inc, London , 1997 , chapter 8
- 5- Susan J. Daniel, Sherry A. Harft. Mosbys Dental Hygiene - 2002 chapter 5,6,7,8 (72-171)
- 6- What causes carpel tunnel syndrome and repetitive strain injuries ? www.sheerfitness.com