

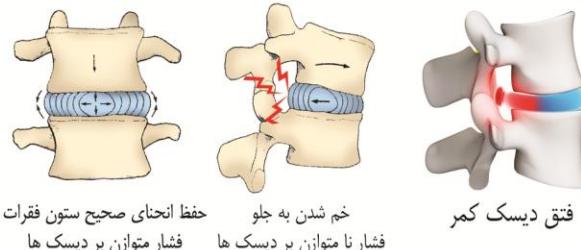
فشار وارد بر ستون فقرات در نشستن های نادرست

● ستون فقرات به طور طبیعی دارای انحنایست، برای درست نشستن باید این انحنای طبیعی حفظ شود. هنگام نشستن لگن به عقب می چرخد، گودی کمر صاف می شود و افراد به جلو قوز می کنند در نتیجه به مهره ها، دیسک ها و عضلات کمر فشار زیادی وارد می شود. فشار وارد بر دیسک های کمر در هنگام نشستن سه برابر وقتی است که می ایستید در نتیجه در دراز مدت فرد دچار کمردرد، گردن درد و بیماری های اسکلتی همچون فتق دیسک کمر می شود.



می خواهید بدانید این فشار سه برابری از کجا می آید؟

● بین هر دو مهره ستون فقرات یک بالشتک ژلاتینی به نام دیسک قرار دارد که فشارهای وارد بر ستون فقرات را جذب می کند در واقع دیسک ها به عنوان ضد ضربه عمل می کنند. وقتی انحنای طبیعی ستون فقرات حفظ می شود، فشار وارد به آن به طور متوازن در همه جهات پخش می شود اما وقتی گودی کمر صاف و فرد به جلو خم می شود، مواد داخل دیسک به عقب حرکت می کنند و فشار زیادی به دیواره دیسک وارد می گردد. دراز مدت این فشار می تواند لایه بیرونی دیسک را پاره کند و به بیماری تبدیل شود که به آن فتق دیسک کمر می گویند.



چند ساعت از روز را می نشینید؟

● می توانید حساب کنید چند ساعت از روز را می نشینید؟ اگر پشت میز نشین هستید یا راندهای حرفه ای و اتوبوس، ساعات نشستن شما بسیار بیشتر از دیگران خواهد بود.



عوارض نشستن های طولانی و نادرست

● کمردرد، گردن درد، دیسک کمر و دیگر ناراحتی های اسکلتی به دلیل نشستن های اشتباه و طولانی افزایش یافته است. بعضی افراد آن را جزء جدایابنیز زندگی ماشینی می دانند و فکری برای پیشگیری از آن نمی کنند درحالی که کمردرد به دلیل نشستن های غلط علاوه بر رنج های جسمی و روانی آن، باعث کاهش راندمان کار، افزایش هزینه های درمانی و افزایش ساعتی غیبت از کار شده است.



باراد

پشتی طبی کارا

مدل : LS 3



Lumbar Ergonomic
Medical Support
barad
پشتی طبی کارا
ایده ای برای یک نشستن راحت

ویژگی های پشتی طبی کارا

- پشتی طبی کارا با پرکردن گودی کمر و حمایت از ستون فقرات کمری، از ایجاد خستگی و درد در هنگام نشستن جلوگیری می کند.

- تصحیح طرز قرار گیری ستون فقرات در هنگام نشستن های طولانی مدت، از بروز بیماری های ستون فقرات همچون فتق دیسک کمر جلوگیری می کند.

- اکثریت سردردها از تغییر قوس ستون فقرات در ناحیه گردن حاصل می گردد. پشتی طبی کارا با تصحیح طرز قرار گیری ستون فقرات از گردن درد و سردرد جلوگیری می کند.

- جلوگیری از فشار وارد بر ششها در هنگام نشستن، بهبود تنفس و در نتیجه افزایش انرژی و فعالیت فکری.

- بعد از سرماخوردگی کمردرد اولین دلیل غیبت از کار می باشد. پیشگیری از خستگی زودرس و کمردرد به بهینه سازی ساعت کار می انجامد.

- طرز نشستن شما می تواند ذهنیت روحی افراد را نسبت به شما تغییر دهد. با پشتی طبی کارا درست و با ظاهری مناسب بشینید.

- هزینه های درمان کمردرد با سرطان تقریباً برابری می کند. جلوگیری از کمردرد به کاهش هزینه های درمانی می انجامد.



حفظ انحنای طبیعی ستون فقرات با استفاده از پشتی طبی

- برای درست نشستن باید انحنای ستون فقرات را حفظ کنیم یعنی اینکه شکل ستون فقرات هنگام نشستن باید مانند ایستادن باشد. چگونه؟ پشتی طبی مثل یک سد عمل می کند و مانع از گردش لگن به عقب می شود و می تواند گودی کمر و انحنای ستون فقرات را حفظ کند بنابراین پشتی طبی نباید خیلی خیلی نرم باشد چون قرار نیست به هر شکلی که می نشینید درست شکل صحیح نگه دارد به است کمی سفت باشد تا ستون فقرات را در شکل کاربری همین دلیل پشتی طبی کارا از فوم سرد تهیه شده تا ضمن حفظ انحنای طبیعی ستون فقرات، آسایش و راحتی کامل را برای کاربر فراهم کند.



فشار متوازن به دیسک
جلوگیری از کمر درد و
بیماری های ستون فقرات

نکات کلیدی در مورد استفاده از پشتی طبی کارا

- امکان دارد ستون فقرات و ذهن شما به بد نشستن عادت کرده باشد بنابراین در ابتدا استفاده از پشتی طبی برای شما راحت نخواهد بود و بدن مقاومت خواهد کرد، شاید در ابتدا کمی هم احساس درد داشته باشید اما بهتر است کم کم بدن خود را با شرایط جدید وفق دهید. می توانید در هفته های اول، کوتاه مدت از پشتی طبی استفاده کنید و کم کم برای همیشه طرز نشستن خود را تصحیح کنید.

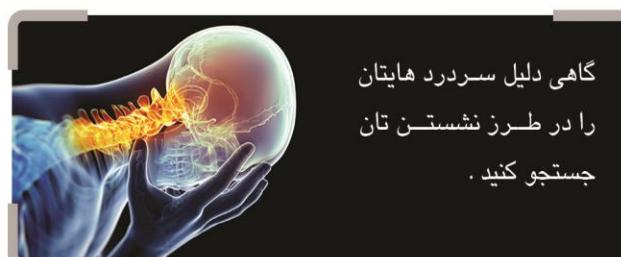
- وقتی می گوییم "برای همیشه" منظور این نیست که می توانید طولانی مدت به پشتی طبی تکیه دهید و بنشینید. عدم تحرک خود عامل درد عضلانی است. پشتی طبی به این منظور استفاده می شود که در مدتی که می نشینید درست بشینید نه اینکه شما را تشویق به نشستن بیشتر کند.

یداتان باشد درست نشستن موضوعی نیست که به راحتی از کنار آن بگذرید.

- شاید بتوانید کوتاه مدت بدون پشتی طبی درست بشینید و کمرتان را راست نگه دارید اما برای این کار، ماهیچه های کمر مجبورند سخت کار کنند، کم کم خسته می شوند و شما دوباره قوز می کنید.

درست نشستن و جلوگیری از سردرد

- با افزایش نشستن های غلط و طولانی مدت در اتومبیل و محل کار، نوعی سردرد جدید و ناشناخته به نام سردرد گردنی شیوع پیدا کرده است. این سردرد شبیه به سردرد میگرنی است که بر اثر آسیب به ستون فقرات گردن، ناشی از نشستن های غلط، ایجاد می گردد.



گاهی دلیل سردرد هایتان
را در طرز نشستن تان
جستجو کنید.