

## چگونه از کمردرد و فتق دیسک کمر جلوگیری کنیم؟

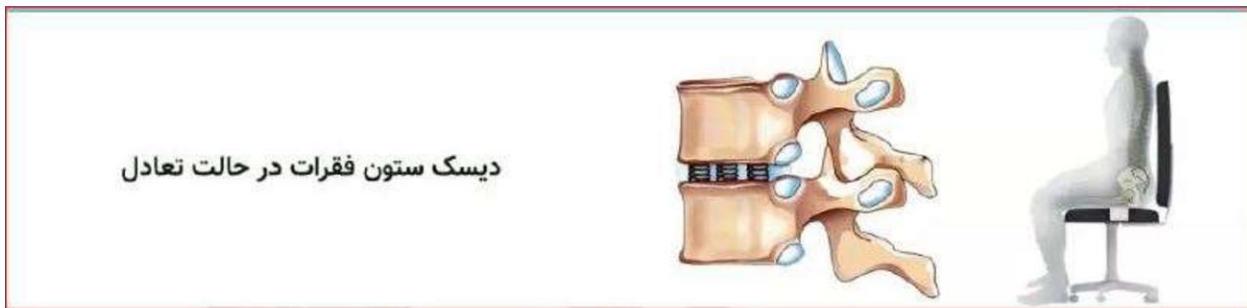
امروزه حدود ۸۰ درصد افراد گاهی در زندگی دچار کمر درد هستند. آمار ابتلا به بیماری های ستون فقرات از جمله فتق دیسک کمر حتی در میان جوانان روبه افزایش است. اما چرا و چگونه کمر درد مبتلا می شویم و چطور می توانیم از آن جلوگیری کنیم؟

برای درک دلیل کمردرد تان و اینکه چرا در جوانی دچار فتق دیسک کمر شده اید باید کمی در مورد آنatomی ستون فقرات و فشار وارد بر آن بیشتر بدانیم:

ستون فقرات یک فرد بالغ شبیه به حرف **ک** است. منطقه گردن و کمر دارای فرورفتگی به داخل است و در ناحیه پشت و لگن برجسته است. ستون فقرات در واقع ستون بدن است و وزن بدن را تحمل می کند.

انحنای طبیعی ستون فقرات باعث می شود ستون فقرات بتواند فشارهای وارد بر آن را تحمل کند. حفظ انحنای ستون فقرات در هر حالتی از بدن از جمله نشستن، ایستادن و خوابیدن ضروری است؛ چرا که در این حالت فشار وارد بر دیسک ها به طور متوازن تقسیم شده و دیسک ها کمتر تحت فشار قرار می گیرند.

دیسک ها کیسه های زله مانندی هستند که مثل ضربه گیر عمل می کنند و فشار وارد بر ستون فقرات را دریافت می کنند.



## تغییر انحنای ستون فقرات هنگام نشستن:

وقتی از حالت ایستاده به حالت نشسته تغییر وضعیت می دهیم ستون فقرات از شکل کمانند خود خارج شده و گودی کمر صاف می شود. به طوری که فشار زیادی به دیسک های ستون فقرات وارد می شود. نشستن طولانی مدت در این وضعیت باعث ابتلا به کمردرد، گردن درد، فتق دیسک کمر و بیماری های ستون فقرات می شود.

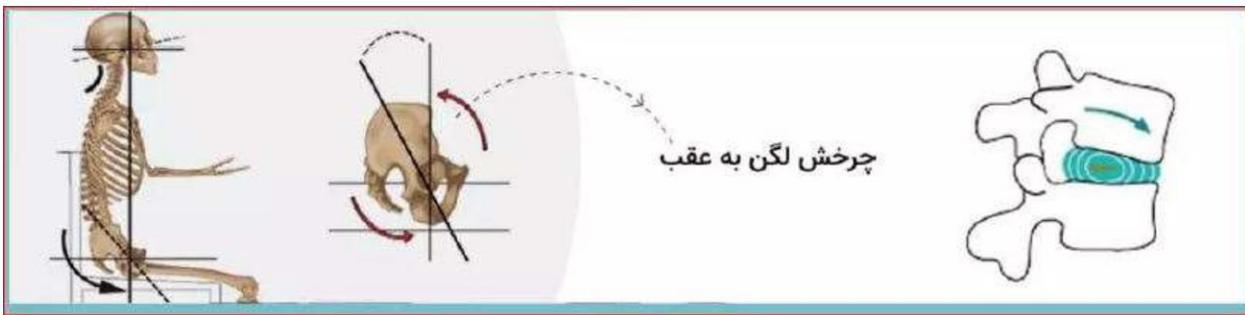
تغییر انحنای ستون فقرات فشار نابرابری بر دیسک ها و مهره ها وارد می کند که نهایتاً به کمودرد، دیسک کمر، قوزبشتی و دیگر بیماری های ستون فقرات می انجامد.



چگونگی قرار گرفتن لگن، انحنای ستون فقرات را در هنگام نشستن تعیین می کند. اگر به هنگام نشستن لگن به جلو گرایش پیدا کند، انحنای طبیعی ستون فقرات بیشتر شده و گودی کمر زیاد می شود.



اگر هنگام نشستن لگن به عقب بچرخد، انحنای ستون فقرات کم شده و گودی کمر صاف می شود. در این حالت فرد به جلو خم شده و به جای نشستن روی استخوان های قوی نشیمنگاهی در لگن، روی استخوان ظریف و حساس دنبالجه می نشیند و تمام وزن بدن روی این مهره های حساس وارد می شود. ابتلا به درد و التهاب دنبالجه علاوه بر کمر درد و فتق دیسک کمر در این افراد بسیار اتفاق می افتد.



اگر هنگام نشستن لگن راست فرار بگیرد، روی استخوان‌های نشیمنگاهی یعنی بهترین استخوان‌ها برای تحمل وزن نشسته اید. در این حالت انحنای طبیعی ستون فقرات و گودی کمر حفظ می‌شود و فشار متوازنی روی دیسک‌ها اعمال می‌شود بنابراین از کمر درد و فتق دیسک جلوگیری می‌گردد.



برای جلوگیری از چرخش لگن هنگام نشستن باید از یک پشتی طبی ارگونومیک استفاده کنید. پشتی طبی مثل یک سد عمل می‌کند و می‌تواند مانع از چرخش لگن شود به طوری که می‌توان به صورت صحیح و درست نشست. بنابراین یک پشتی طبی مطلوب باید به اندازه‌ای سفت باشد تا مانع از گردش لگن گردد و تا اندازه‌ای هم نرم باشد که کاربر با آن احساس آرامش داشته باشد.

### **نشستن درست بدون پشتی طبی دشوار است**

درست نشستن و حفظ انحنای صحیح ستون فقرات بدون استفاده از پشتی طبی دشوار است چرا که مهره‌ها و ماهیچه‌های بزرگ کمر مجبورند سخت کار کنند تا انحنای صحیح ستون فقرات حفظ شود. اما پشتی طبی به راحتی مانع از گردش لگن شده و مهره‌ها و ماهیچه‌های کمر را از مسئولیت اضافی حفظ انحنای ستون فقرات خلاص می‌کند.