به نام خدایی که در این نزدیکی است

فصل دوم : استخوان ها ، مفاصل و حوادث

بخش ۱ : توصیه هایی برای کمر و زانو

- پیشگیری از کمردرد
- مراقبت از زانوها

بخش ۲ : مراقبت از پاها

- چرا باید از پاها مراقبت کرد ؟
- برای مراقبت از پاها چه باید کرد ؟

بخش ۳ : پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

- پوکی استخوان چیست ؟
- مشکلات ابتلا به پوکی استخوان
- پیشگیری از حوادثی که موجب شکستگی استخوان می گردد
- تغییرات وضعیت جسمی

پیشگیری از کمردرد

- چگونه بخوابیم ؟
- چگونه بنشینیم ؟
- چگونه باستیم ؟
- چگونه لباس بپوشیم ؟
- چگونه راه برویم ؟
- چکونه خم شویم ؟
- چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم ؟

پیشگیری از کمردرد

- با افزایش سن ، به دلیل تغییراتی که در استخوان ها و عضلات به وجود می آید ، شکل بدن تغییر می کند.
- پشت خمیده می شود ، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می شود. اگر در انجام اعمال روزانه دقت نگردد ، این تغییرات می تواند موجب کمردرد شود.
- با رعایت یکسری نکات ساده ، در حین کارهای روزمره ی زندگی مثل خوابیدن ، نشستن ، ایستادن ، راه رفتن و ... می توان از ایجاد کمردرد جلوگیری و یا در صورت داشتن کمردرد ، شدت آن را کاهش داد.

پیشگیری از کمردرد

چگونه بخوابیم ؟

- بالش کوتاه زیر سر بگذارید.
- از تشک سفت استفاده کنید ، به طوری که تشک ، در ناحیه کمر فرو نرود. می توانید از دو یا چند لایه پتو به جای تشک استفاده کنید.
- خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاقباز اگر زانو درد ندارید ، برای راحتی بیشتر می توانید یک بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید.
- در حالت خوابیدن به پهلو ، پایی که بالا قرار دارد را به داخل شکم جمع کنید.
- برای بلند شدن از رختخواب ، ابتدا به یک پهلو بچرخید. سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دست ها بنشینید و بعد بایستید. در هنگام درازکشیدن این مراحل را برعکس انجام دهید.

پیشگیری از کمردرد

همواره از انجام حرکات ناگهانی و سریع خودداری کنید.

پیشگیری از کمردرد

چگونه بنشینیم ؟

موقع نشستن چه بر روی زمین و چه بر روی صندلی به نکات زیر توجه کنید:

- به مدت طولانی یک جا ننشینید. هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید.
- صاف بنشینید. به جایی تکیه نکنید. عضلات شکم را منقبض کنید. در حین انقباض عضلات شکم نفس خود را حبس نکنید. شانه ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.
- برای راحتی بیشتر ، یک بالش کوچک پشت کمر قرار دهید. در صورتیکه دردی در ناحیه ی زانو یا کمر دارید ، بهتر است روی زمین ننشینید و رو صندلی بنشینید.

پیشگیری از کمردرد

با درست نشستن و درست ایستادن از خستگی و درد کمر جلوگیری کنیم.

پیشگیری از کمردرد

برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که :

- پشتی صندلی باید بلندی ، پهنا و فرورفتگی مناسب داشته باشد ، به طوریکه تنه را تا حد شانه ها بگیرد.
- ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که نشستن ، زانوها در زاویه ی ۹۰ درجه قرار بگیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشند.
- بهتر است صندلی دسته داشته باشد. پهنای صندلی ، حداقل باید ۵ سانتی متر باشد تا آرنج و ساعد به راحتی روی آن قرار گیرند.
- ارتفاع دسته صندلی ، باید متناسب با طول بازو باشد ، به طوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دسته ی صندلی ، شانه ها بالاتر یا پایین تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.

پیشگیری از کمردرد

- بهتر است بخش عقبی نشیمن گاه صندلی ، کمی فرورفته باشد.
- بهتر است پشتی صندلی ، کمی به عقب شیب داشته باشد.
- بهتر است پایه صندلی چرخدار نباشد.

در صورت استفاده از میز ، باید ارتفاع آن مناسب باشد ، به طوری که مجبور نشوید روی میز خم شوید و یا به علت بلندی میز ، خود را به طرف بالا بکشید.

پیشگیری از کمردرد

چگونه بایستیم ؟

- سعی کنید همیشه صاف بایستید.
- عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر بهتر شود.
- شانه ها را صاف نگهدارید.
- تا جایی که امکان دارد از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید. هنگام انجام کارهای روزانه ، مثل اطوکردن لباس و شستن ظرف ها مجبور به ایستادن در یک جا هستید ، چهارپایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ۱۰ دقیقه ، جای پاها را عوض کنید.
- در خارج منزل و در جایی که مجبور به ایستادن هستید و چهارپایه وجود ندارد ، پاها را جابجا کنید و یا به نوبت ، هر چند لحظه روی یک پا بایستید.

پیشگیری از کمردرد

برای استحکام استخوان ها لازم است هر روز شیر و لبنیات مصرف شود.

پیشگیری از کمردرد

چگونه لباس بپوشیم ؟

- برای پوشیدن و یا درآوردن شلوار و جوراب ، از کمر خم نشوید.
- روی یک صندلی کوتاه بنشینید یا به دیوار تکیه کنید و در حالی که کمر صاف است ، با خم کردن ران و زانو این کار را انجام دهید.

قرار گرفتن در مقابل نور خورشید از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

پیشگیری از کمردرد

چگونه راه برویم ؟

- هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید.
- عضلات شکم را منقبض کنید.
- شانه ها را صاف نگهدارید و به عقب بکشید.
- سعی کنید در جاهای ناهموار ، سربالایی و سرپایینی راه نروید.
- همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید.

برای پوشیدن کفش ، می توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کش با دسته ی بلند استفاده نمایید.

پیشگیری از کمردرد

چگونه خم شویم ؟

- برای خم شدن ، ابتدا پاها را کمی باز کنید.
- شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگهدارید.
- شانه ها را به سمت عقب بکشید.
- سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید.
- هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیاء نیز دقت کنید که به طور صحیح خم شوید.
- با کمی دقت می توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید.

پیشگیری از کمردرد

خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می تواند موجب آسیب مهره های کمر شود.

پیشگیری از کمردرد

چگونه اجسام را از روی زمین بلند کنیم ؟

- به جلو نگاه کنید. گردن را صاف نگهداشته و شکم را سفت کنید.
- کمر را صاف نگهدارید و با خم کردن زانو و مفصل ران روی پا در نزدیکی شیء مورد نظر بنشینید سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارید.

تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.

در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز ، اگر به طرز صحیح برداشته نشود ، می تواند باعث کمردرد و آسیب کمر گردد.

توجه کنید که هرچه جسم به بدن شما نزدیک تر باشد ، فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می شود.

پیشگیری از کمردرد

چگونه اشیاء را جابجا یا حمل کنیم ؟

- تمام بدن را حرکت دهید و به سمت مکان مورد نظر قدم بردارید.
- در حالتی که ثابت ایستاده اید اشیاء را جابجا نکنید. جابجا کـردن اشـیاء در حالتی که پاها ثابت بوده و تنه بچرخد ، می تواند موجب صدمه دیـدن کمـر شود.
- در هنگام جابجا کردن یا حمل اشیاء ، گودی کمر را با سفت کردن عضـلات شکم کم کنید.
- اجسام را در دفعات بیشتر ، ولی با حجم کمتر جابجا نمایید.

پیشگیری از کمردرد

بزرگی شکم می تواند موجب بروز کمردرد شود.

مراقبت از زانو ها

- **وزن مناسب داشته باشید .** اضافه وزن مهمترین علت آسیب به زانو است . به خاطر فشار بیش از حدی که به زانو ها وارد می کند. وزن خود را مناسب کنید.
- **اجسام سنگین جابجا نکنید .** حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن ، کمر و زانو می شود. وقتی جسمی را حمل می کنید ، فشاری که به زانو ها وارد می شود،چندین برابر وزن آن جسم است. از جابجایی اجسام سنگین خودداری کنید.
- **عضلات ران خود را تقویت کنید .** عضلات ران از مفصل زانو محافظت می کنند ، بنابراین تقویت عضلات ران ، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می کند و درد زانو را کاهش می دهد. (تمرینات در فصل اول گفته شده است .)
- **در وضعیت مناسب بنشینید .** وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو ، روی زمین می نشینیم فشار زیادی به زانو وارد می شود . سعی کنید پاهایتان را دراز کنید ، از این کار خجالت نکشید .

مراقبت از زانو ها

به خاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی ، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین است.

- **تا حد امکان از پله پرهیز کنید .** بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست. چیزی که باید دقت شود وجود یک یا دو پله در داخل خانه است که در طول روز به دفعات زیاد از آن بالا و پایین می روید. اگر نمی توانید شرایط خانه را تغییر دهید ، طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.
- **تا حد امکان از توالت های معمولی استفاده نکنید.** استفاده از توالت های معمولی فشار زیادی را به زانو ها وارد می کند. اگر دچار زانو درد هستید ، بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید یا صندلی های مخصوصی که بر روی توالت گذاشته می شود تهیه نمایید. در این صورت مراقب لغذش پایه صندلی باشید.

مراقبت از زانوها

راه پیشگیری از کمردرد و زانو درد ، انجام صحیح کارهای روزانه است.

مراقبت از پاها

چرا باید از پاها مراقبت کرد ؟

- ما روی پاهای خود می ایستیم ، تعادل خود را خفظ می کنیم ، راه می رویم و پاها وزن بدن را تحمل می کنند.
- بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاها است.
- پاها بیشتر از سایر قسمت های بدن در معرض آسیب و حادثه هستند.
- زخم ها و جراحت های پا بخصوص در ناحیه ی کف پا ، دیرتر از سایر نقـاط بدن خوب می شود.

بنابراین لازم است از پاها بیشتر مراقبت کنیم.

مراقبت از پاها

مشکلات شایع در پاها عبارتند از :

- خشکی پوست پا
- ترک خوردن پاشنه پا
- شکسته شدن ناخن های پا
- عفونت قارچی در لای انگشتان پا

در صورت بروز هرگونه زخم یا ورم در پاها به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت از پاها

نظافت پاها :

- شستشوی پاها : هر روز پاها، بخصوص لای انگشتان پا را با آب ولرم بشویید.
- کوتاه کردن ناخن ها : وقتی ناخن ها نرم باشند ، کوتاه کردن آنها آسان تر است ، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم قرار دهید یا بعد از حمام کردن ناخن ها را کوتاه کنید. لبه ناخن ها را گرد نکنید و به شکل صاف باشد. ناخن ها را خیلی از ته کوتاه نکنید ، زیرا باعث زخم شدن نوک انگشتان می شود.
- چرب کردن پاها : بعد از شستشوی پاها بهتر است با استفاده از وازلین یا سایر کرم های نرم کننده ، پوست پا و بخصوص پاشنه پا را چرب کنید.

شستشوی پاها با آب ولرم از خستگی آنها می کاهد.

مراقبت از پاها

پوشش پاها :

- جوراب : جوراب های نخی بپوشید. کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا قرار گیرد.
- کفشی مناسب است که :

- ✓ پا در آن راحت باشد. بین نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش ، یک سانتی متر فاصله باشد.
- ✓ رویه ی کفش ، تمام عرض پا را بپوشاند ، اما به پا فشار نیاورد.
- ✓ پاشنه کفش پهن بوده و بلندی آن بیشتر از ۳ سانتی متر نباشد.
- ✓ پا در آن عرق نکند ، مثل کفش های چرمی یا گیوه های نخی.
- ✓ کف آن لیز نباشد.

مراقبت از پاها

- دمپایی : برای جلوگیری از فرو رفتن اجسام نوک تیز یا برنده در کف پا و زخم یا سوراخ شدن آن ، بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید.
- ✓ دمپایی باید کاملا اندازه پا باشد. با پوشیدن دمپایی های گشاد و یا کوچک، احتمال زمین خوردن بیشتر است.
- ✓ دمپایی های انگشتی مناسب نیست ، چون پا را به خوبی محافظت نمی کند.
- ✓ دمپایی های ابری روی سرامیک ، کاشی و یا سنگ به خصوص اگر سطح زمین خیص باشد ، بسیار لیز و خطرناک است.

مراقبت از پاها

سیگار در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می شود.

مراقبت از پاها

ماساژ پاها : در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می کند و خستگی پا را از بین می برد.

- روی یک صندلی کوتاه بنشینید و تمام قسمت های کف پا ، رویه ی پا ، پاشنه پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهید.
- در صورت وجود برآمدگی های گوشتی و میخچه در پا ، از دست کاری آنها خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید. این برآمدگی ها به علت فشار کفش ایجاد می شوند. بنابراین بهترین کار انتخاب کفش مناسب است.
- گاهی تغییراتی که در پاها ایجاد می شود به دلیل سایر بیماری ها است. مثل ورم پاها ، زخمی که خود به خود به وجود آمده و یا زخمی که خوب نمی شود.

با کاهش خستگی پاها ، از خستگی کل بدن جلوگیری کنیم.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

پوکی استخوان چیست ؟

- کلسیم ماده اصلی است که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد. ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی ، استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد.
- اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود ، به تدریج کلسیم استخوان کم شده و استخوان ها شکننده می شوند. به این حالت « پوکی استخوان » می گویند. با افزایش سن احتمال ابتلا افزایش می یابد.
- پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می نامند ، زیرا بدون هیچ علامتی ، کم کم به وجود می آید. فرد از بیماری خود اطلاعی ندارد و دراثر یک ضربه کوچک ، مثلا نشستن ناگهانی ، زمین خوردن ، شکستگی استخوان های مختلف بدن مثل لگن و یا له شدگی ستون فقرات کمری پیش آید. باید به پزشک مراجعه کرد.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

چه کسانی بیشتر مبتلا به پوکی استخوان می شوند ؟

- افراد مسن
- زنان یائسه
- کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی کنند
- کسانی که ، در غذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار ، کم است.
- کسانیکه سیگار می کشند
- کسانیکه الکل مصرف می کنند
- زن هایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته اند.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

مشکلات ابتلا به پوکی استخوان :

- استخوان ها با یک ضربه خفیف می شکنند.
- حتی ممکن است استخوان ها بدون هیچ ضربه ای خودبخود بشکنند.
- در این افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است.
- گاهی این افراد از دردهای استخوانی هم رنج می برند.
- پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز نیز می شود.
- کوتاه شدن تدریجی قد هم از علایم پوکی استخوان است.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه کار کنیم ؟

- به طور منظم تمرینات بدنی انجام دهید. پیاده روی تمرین بدنی مناسبی است. اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید با پزشک خود مشورت کنید.
- روزانه مواد غذایی حاوی کلسیم، بخصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید.
- شیر ، ماست ، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند.
- شیر منبع خوبی برای کلسیم است اما اضافه کردن چای ، پودر نسکافه ، پودر کاکائو و قهوه به آن از جذب شدن کلسیم جلوگیری می کند.
- شربت های کاهش دهنده اسید معده مانع جذب کلسیم غذا می شوند. از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمائید.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

- نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرند.
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه ، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد و باعث تشدید پوکی استخوان می شوند.
- ویتامین D با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند. روزانه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید.
- کسانیکه به پوکی استخوان مبتلا هستند مکمل ویتامین D را طبق نظر پزشک خود باید مصرف کنند.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

پوکی استخوان قابل پیشگیری است.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

پیشگیری از حوادثی که موجب شکستگی استخوان می گردد :

- حادثه برای هرکسی ممکن است پیش بیاید. اما در دوره سالمندی ، احتمال آسیب دیدگی بخصوص شکستگی بیشتر می شود و مدت زمان ترمیم زخم ها و شکستگی ها ، طولانی تر است.
- شایعترین حادثه در دوره ی سالمندی افتادن و زمین خوردن است ، که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی مانند لیز بودن کف حمام یا کافی نبودن نور راه پله پیش می آید و گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودمان است. به عنوان مثال به علت تغییر فشارخون و سرگیجه ، تعادل ما به هم خورده و به زمین می افتیم.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

برای پیشگیری از حوادث ، باید علل ایجاد کننده ی آن را برطرف کنیم . از محیط خانه شروع می کنیم.

پله ها :

- شایعترین محل زمین خوردن پله ها هستند، معمولا این اتفاق در پله آخر ایجاد می شود ، جایی که ممکن است به اشتباه تصور کنیم که پله ها تمام شده اند.
- هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها ، حتما چراغ راه پله و پاگرد را روشن کنید تا نور کافی باشد.
- لبه پله ی اول و پله ی آخر را با چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن مشخص کنید تا انتهای پله بهتر دیده شود.
- وجود نرده در کنار پله ها ضروری است. اگر نصب نرده امکان ندارد ، یک میله محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید.
- اگر روی پله ها را با فرش یا موکت پوشانده اید، حتما باید کف پوش پله را به وسیله گیره های مخصوص ، به پله ثابت و مراقب باشید که چین نخورد و کشیده نشود.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

آشپزخانه :

- کف پوش آشپزخانه نباید لیز باشد.
- از واکس های براق کننده برای کف آشپزخانه استفاده نشود ، به دلیل خطر لیز خوردن و اختلال در دید با انعکاس نور
- در صورت شستن کف آشپزخانه و یا خیس شدن آن به هر دلیلی ، بلافاصله آن را خشک کنید. برای این کار خم نشوید. روی زمین بنشینید و یا از وسایل دسته بلند استفاده کنید.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

حمام :

- از دمپایی هایی استفاده کنید که کف آن لیز نباشد.
- دمپایی های ابری اصلا مناسب نیستند.
- از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کنند برای کف حمام استفاده کنید.
- اگر حمام کردن در حالت ایستاده برای شما سخت است ، از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش استفاده کنید. دوش دستی نیز خوب است.
- میله هایی را به عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

اتاق :

- کلید برق اتاق ، در نزدیکترین محل به درب ورودی باشد.
- فرش کف اتاق را طوری قرار دهید که لبه های آن به پا گیر نکند.
- پتو یا روفرشی رو فرش پهن نکنید ، امکان جمع شدن ، لیز خوردن و گیرکردن به پا
- وسایل خانه را طوری بچینید که سر راه نباشند ، بخصوص در مسیر اتاق خواب و آشپزخانه که نیاز است شبها هم مورد استفاده قرار گیرند.
- سیم وسایل برقی مثل تلویزیون از منار دیوار رد شده باشد و در مسیر عبور و مرور نباشد.

پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

- برای انجام کارهایی مثل شستن شیشه ی پنجره یا دیوارها ، از دیگران کمک بگیرید و تا جایی که امکان دارید از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهارپایه خودداری کنید.
- خانه ای را انتخواب کنید که بین اتاق ها اختلاف سطح یا پله وجود نداشته باشد.

