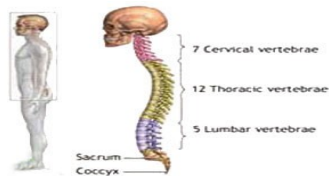


## نحوه صحیح حفظ وضعیت بدن

(درحالات ایستاده،نشسته و خوابیده)



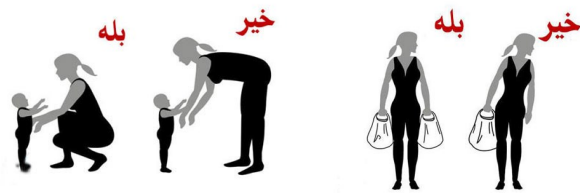
هنگامیکه در مورد سلامتی صحبت به میان می آید بی تردید وضعیت صحیح قرارگیری بدن شما هنگام فعالیت های گوناگون در رأس فهرست عوامل مهم سلامتی قرار خواهد گرفت، زیرا به اندازه تغذیه مناسب، ورزش، پرهیز از مواد الکلی و سیگار، در حفظ سلامتی بدن موثر می باشد. وضعیت صحیح قرارگیری اندام ها کمک می کند تا کارهایتان را با انرژی بیشتر و استرس و خستگی کمتر به انجام رسانید.

### چرا داشتن وضعیت درست و مناسب مهم است؟

وضعیت خوب به ما کمک می کند که استخوان ها و مفاصل را در هماهنگی باهم، صحیح نگه داریم به طوری که عضلات به درستی مورد استفاده قرار می گیرند و از بروز ناهنجاریهای قامتی نظیر پشت گرد، کمر گود، شانه افتاده، سر به جلو و... جلوگیری کرده همچنین درروند بهبود این ناهنجاریها کمک شایانی می کند.

## نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء

همواره از ناحیه زانوها در حالی که کمر خود را صاف نگاه داشته اید خم شوید، هیچ گاه از ناحیه کمر خم نشوید، هیچ گاه جسم سنگینی را بالاتر از سطح کمر نیاورید. پاها را اندکی از یکدیگر فاصله داده تا روبروی جسم قرار گیرید، عضلات شکم را سفت و منقبض کنید و با استفاده از عضلات پا جسم را از زمین بلند کنید، سپس زانوها را به آرامی صاف کنید هنگام حمل بسته آن را تا حد ممکن نزدیک بدن نگاه داشته و بازوها را خم نگاه دارید، عضلات شکم را سفت و به آهستگی گام بردارید. هنگام روی زمین قرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید. هنگام حمل کیف و چمدان آن ها را بطور متناوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو سمت بدنتان حفظ گردد، همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آن ها، گزینه هل دادن را انتخاب کنید.



دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

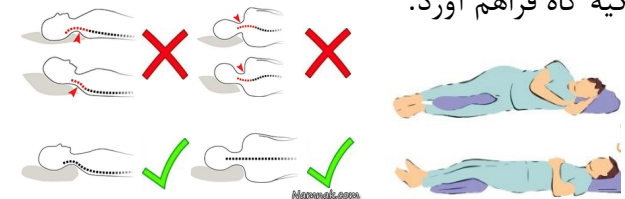
معاونت دانشجویی و فرهنگی

تربیت بدنی



## نحوه صحیح خوابیدن

سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوس های طبیعی ستون فقراتتان حفظ گردند. از تشکی که فرو رفتگی داشته و به اصطلاح شکم داده استفاده نکنید، اگر لازم بود زیر تشک یک تخته قرار دهید، بالش همانطور که تکیه گاهی برای سر شما می باشد برای گردن نیز باید تکیه گاه فراهم آورد.



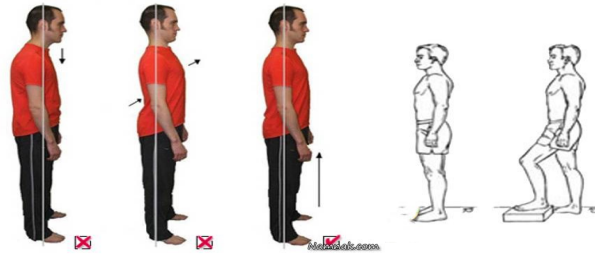
در صورتی که به پهلو می خوابید، اندکی زانوهایتان را خم کنید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش زیر زانوها قرار دهید. هنگام خواب به پهلو هیچگاه زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید. هیچ گاه به روی شکم نخوابید چون به کمر و گردنتان فشار وارد می آید. هرگاه خواستید این کار را بکنید حتما یک بالش زیر ناحیه میان تنه خود قرار دهید. هنگام برخاستن از روی رختخواب با کمک دست ها بلند شده و ناگهان از ناحیه کمر خم نشوید.

همچنین استرس را بر روی رباطها که ستون فقرات را بهم متصل میکنند، کاهش داده و احتمال آسیب را نیز کم می کند. به عضلات اجازه می دهد تا کارآمدتر کار کنند، به بدن اجازه می دهد که از انرژی کمتری استفاده کند بنابراین از خستگی عضلانی جلوگیری می کند.

برای حفظ وضعیت مناسب، شما به انعطاف پذیری و قدرت عضلانی کلی در بدن بخصوص در عضلات نگهدارنده ستون مهره نیاز دارید علاوه بر این، باید عادت های ظاهری خود را در خانه و محل کار تشخیص دهید و در صورت لزوم آنها را اصلاح کنید.

### نحوه صحیح ایستادن

سر را بالا نگاه دارید، قائم و راست، چانه را به عقب و یا پهلو کج نکنید، قفسه سینه را جلو نگاه داشته و استخوان کتف را عقب نگاه دارید، زانوها را صاف نگاه داشته و فرق سرتان را به سمت سقف بکشید، شکم را بداخل دهید، باسن را به عقب و یا جلو کج نکنید. سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نایستید اما هرگاه مجبور به این کار شدید، سعی کنید یک پای خود را با قرار دادن روی یک جعبه و یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید. هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بهتر است پاها را نیز به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.



### نحوه صحیح راه رفتن

سر را بالا نگاه داشته و با چشم هایتان مستقیم به جلو نگاه کنید. شانه های خود را در یک راستا با مابقی بدنتان حفظ کنید. حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن را مختل نکنید (حرکت دست و پای مخالف). پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید.

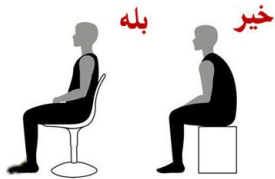


### صحیح نشستن:

صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه ها به عقب باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد، سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند، وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.

زانوها باید هم سطح باسن و یا بالاتر از آن قرار گیرد برای این کار می توانید از یک چهار پایه استفاده کنید، پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند، سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجددا بنشینید

هنگام برخاستن از حالت نشسته به سمت جلوی صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید، از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید، سپس حرکت کششی انجام دهید مثلا ۱۰ مرتبه کمر خود را خم و راست کنید، از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را به سمت دلخواه بچرخانید.



هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر به نکات زیر نیز توجه کنید: ران موازی با سطح کف اتاق باشد، آرنج باید اندکی از ۹۰ درجه گشوده تر باشد. مچ دست ها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین زانوها ۲ الی ۳ سانتیمتر باید از لبه صندلی جلوتر باشد. مونیاتور باید ۴۵ الی ۵۵ سانتی متر از پیشانی فاصله داشته باشد. راس مونیاتور نیز با سطح چشم ها در یک راستا باشد. صفحه کلید بهتر است ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گرفته و کمی نیز خم گردد.