

کمر درد و ارتباط آن با نوع شغل

کمر درد و نوع شغل (کار):

بسیاری از فعالیت ها کمر شما را در معرض دیسک کمر و کمر درد قرار می دهند که این اعمال می تواند برخی از فعالیت های ورزشی و تفریحی هم باشند ولی مهمترین مسئله شغل شماست چرا که یکی از اصلی ترین قسمت های زندگی شماست و احتمال بروز کمر درد و سیاتیک در پاره ای از شغل ها بیشتر است. رعایت بعضی از نکات می تواند از بروز کمر درد جلوگیری کند.

چه مشاغلی خطر بیشتری برای بروز کمر درد دارند؟

تقریباً تمامی مشاغل می توانند منشا بروز کمر درد شوند مگر اینکه شما احتیاط های لازم جهت پیشگیری از بروز کمر درد را بکار ببرید. اغلب مردم می دانند که مشاغل با باربری و بلند کردن اجسام سنگین همراه هستند و خطر عمده ای برای بروز کمر درد محسوب می شوند. مردم فکر می کنند که پاره ای از مشاغل از نظر خطر بروز کمر درد بطور کلی بی خطرند و بالعکس همین مشاغل بیشترین خطر را دارند، بیاید به پاره ای از مشاغل نگاهی بیندازیم.

پشت میز نشستن :

هر شغلی که در آن نشستن طولانی مدت باشد بخصوص در یک وضعیت ثابت، فشار زیادی را بروی دیسک های بین مهره ای وارد می کند و منجر به بروز کمر درد خواهد شد. عامل اصلی بروز این فشار هم عملکرد عضله فیله کمری در حالت نشستن می باشد که فشار مداومی بر روی مهره های پایین کمر و دیسک های بین مهره ای وارد می کند نتیجه آن بیرون زدگی دیسک، کمر درد و در نهایت سیاتیک خواهد بود علاوه بر بیرون زدگی دیسک، کاهش فاصله بین دو مهره حاصل خواهد شد و در نهایت فشار زیادی بر روی مفاصل فاست بین مهره ای که خود باعث آرتروز ستون فقرات و درد مزمن می شود.

چطور می شود خطر بروز کمر درد را کاهش داد؟

- استراحت منظم هر یک ساعت یکبار، بلند شدن و قدم زدن
- حرکت ستون فقرات و راست کردن کمر و گردن بطور منظم هر نیم ساعت
- مطمئن شوید که صندلی و میز شما در ارتفاع مناسبی قرار دارند و زاویه پشتی صندلی شما مناسب است. لازم به ذکر است که انجام اقدامات فوق احتیاج به یادآوری مکرر دارند. گذاشتن یک یادآور بر روی قسمتی از مانیتور جلوی شما و یا بر روی میز کنار شما می تواند به این منظور کمک کند.

رانندگی:

رانندگی طولانی مدت کمر و گردن را تحت فشار قرار می دهد و در طولانی مدت باعث بروز کمر درد و گردن درد می شود. برخی از مشاغل رانندگی همانند مشاغل اداری می باشند نشستن طولانی مدت باعث بروز فشار مداوم بر روی مهره ها و دیسک های بین مهره ای می شوند.

جالب است بدانید که رانندگان وسیله نقلیه شهری (سواری) بیشتر از رانندگان اتوبوس و کامیون در معرض آسیب ستون فقرات و کمر درد هستند. علت آن هم این است که رانندگان وسایل نقلیه سواری معمولاً قسمت پشتی صندلی را به سمت عقب تنظیم

کمر درد و ارتباط آن با نوع شغل

می کنند و خارج از وضعیت راست نشستن دیسک های کمری را در معرض آسیب بیشتری قرار میدهد، چرا که عمده وزن بر روی قسمت پایین کمر اعمال می شود و نشستن در حالت راست و مستقیم عمده وزن توسط باسن و رانها وارد می شود.

متاسفانه ارتعاشات مداوم رانندگی باعث بروز آسیب به تاندونهای عضلات و دیسک های کمر می شود و این در تمام موارد رانندگی صدق می کند.

همچنین آسیب های شلاقی در رانندگی ناشی از ترمزهای ناگهانی، باعث بروز آسیب و کمردرد، گردن درد و شانه درد خواهد شد. در صورت بروز تصادف این آسیب های شلاقی حتی منجر به آسیب طناب نخاعی و ضایعه نخاعی خواهد شد

چگونه می توان احتمال بروز آسیب را در رانندگان کاهش داد؟

چه راننده و چه مسافری حتما باید پشتی سر داشته باشند تا از بروز آسیب های شدید گردن و شانه جلوگیری شود.

شغل های ایستاده :

ایستادن های طولانی مدت مانند فروشندگی، نگهبانی، کار در رستوران و بسیاری دیگر از مشاغل که با ایستادن طولانی مدت همراه هستند باعث بروز آسیب به ستون فقرات، کمردرد و گردن درد می شوند. آسیب به عضلات، تاندونها، مفاصل و دیسک های بین مهره ای عامل اصلی کمردرد، گردن درد، سیاتیک و در طولانی مدت آرتروز ستون فقرات می باشند و رعایت نکات بهداشتی در مورد قامت و ایستایی بدن از احتمال بروز خطر می کاهد.

چطور میزان دیسک را کاهش دهیم؟

- تا حد ممکن در حین کار قدم بزنید
- با فواصل منظم چند دقیقه بنشینید و بعد به کار برگردید
- اگر استراحت حین کار دارید خیلی خوب است که چند دقیقه دراز بکشید
- اگر می توانید موقع ایستادن کمی از پاهای خود را روی یک پله کوچک قرار دهید



روش نشستن صحیح راننده اتوبوس



روش نشستن صحیح راننده سواری

کمر درد و ارتباط آن با نوع شغل

مشاغلی همانند باربری، بلندکردن اجسام سنگین و حرکات مکرر سروکار دارند منظور ما اینجا صرفاً مشاغلی که با بلند کردن اجسام خیلی سنگین همراه هستند نیست، بلند کردن اجسام سبک بطور مکرر، بلندکردن اجسام حین چرخیدن کمر مانند فروشندگی در فروشگاه های بزرگ وقتی که روزانه و هفته به هفته و ماه به ماه یک کار را تکرار می کنید ممکن است تا حدی احساس هیچ مشکلی نکنید ولی یک روز فرا می رسد که احساس می کنید کمرتان مشکل اساسی پیدا کرده است، چرا که کشش مداوم بر روی کمر در وضعیت نامناسب موجب آسیب دیسک ها و در نهایت کمردرد و سیاتیک خواهد شد.

عامل دیگری که همراه با کارهای مکرر خواهد بود التهاب مفاصل فاست در پشت ستون مهره ها، کشیدگی کپسول مفصلی آنهاست و در نهایت کاهش ثبات مفصلی، تغییر در انحنا و امتداد طبیعی ستون فقرات که کمردرد نتیجه نهایی آن خواهد بود.

کسانی که کارهای دستی در بالای سر انجام می دهند مانند برق کارها و یا گچ کارها بیشتر دچار آسیب ستون مهره های گردن و در نهایت گردن درد خواهند شد.



چگونه از اقدام آسیب ها بکاهیم:

- از بلند کردن و چرخیدن همزمان بپرهیزید، همیشه بارها را مستقیم و چسبیده به شکم از زمین بلند کنید.
- بطور منظم حین کارهای تکراری استراحت کنید.
- همیشه دستورات مربوط به بلند کردن اجسام را رعایت نمایید.