

دردهای عضلانی-اسکلتی

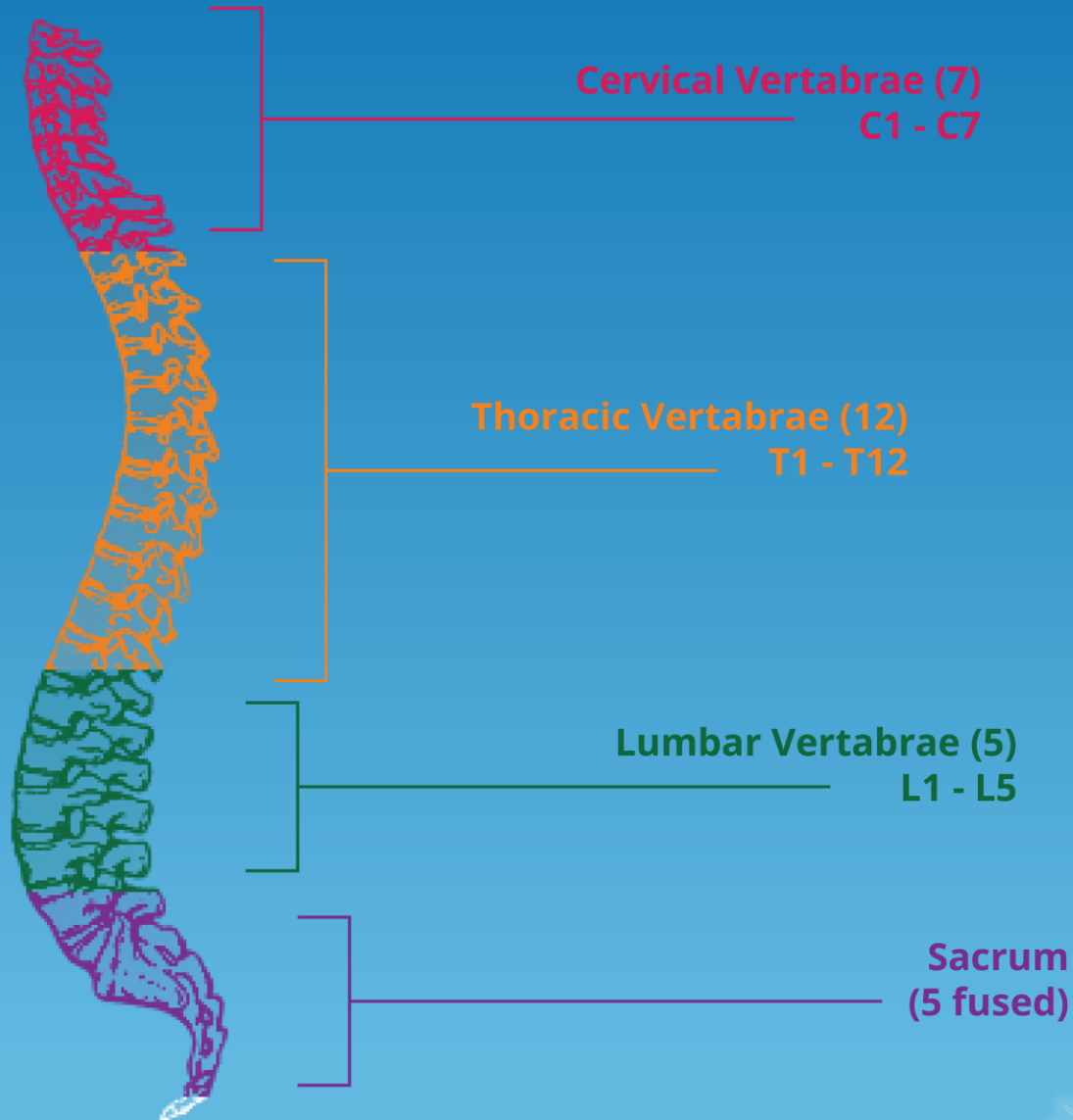
دکتر محمد صادقی

دکتر مرجان قوی پیشه

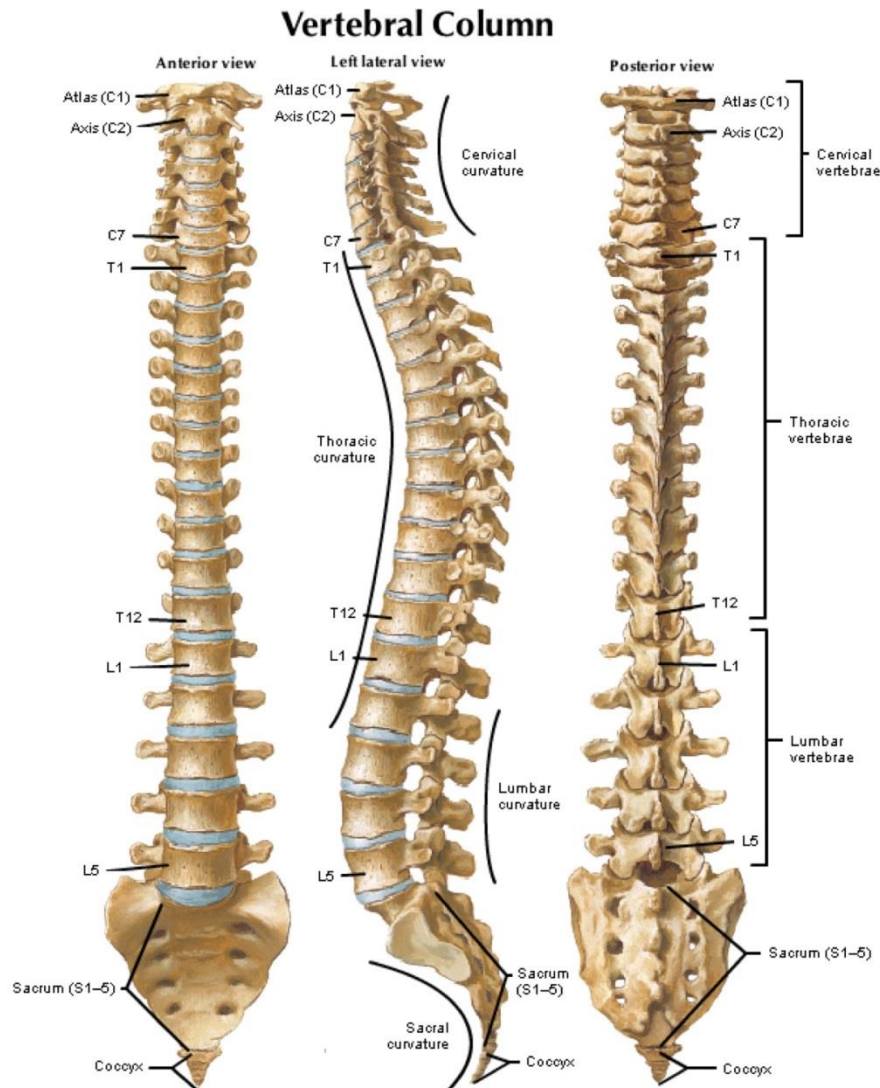
مروری بر مطالب

- ستون فقرات چیست و از چه اجزایی تشکیل شده؟
- اهمیت حفظ پاسچر مناسب
- دیسک
- سیاتیک
- ارگونومی صحیح محل کار
- پاسچر صحیح در وضعیت‌های مختلف (محل کار، نشسته، خوابیده، ایستاده)
- اصول انتخاب صحیح مبلمان، بالش و تشک جهت جلوگیری از دردهای عضلانی-اسکلتی

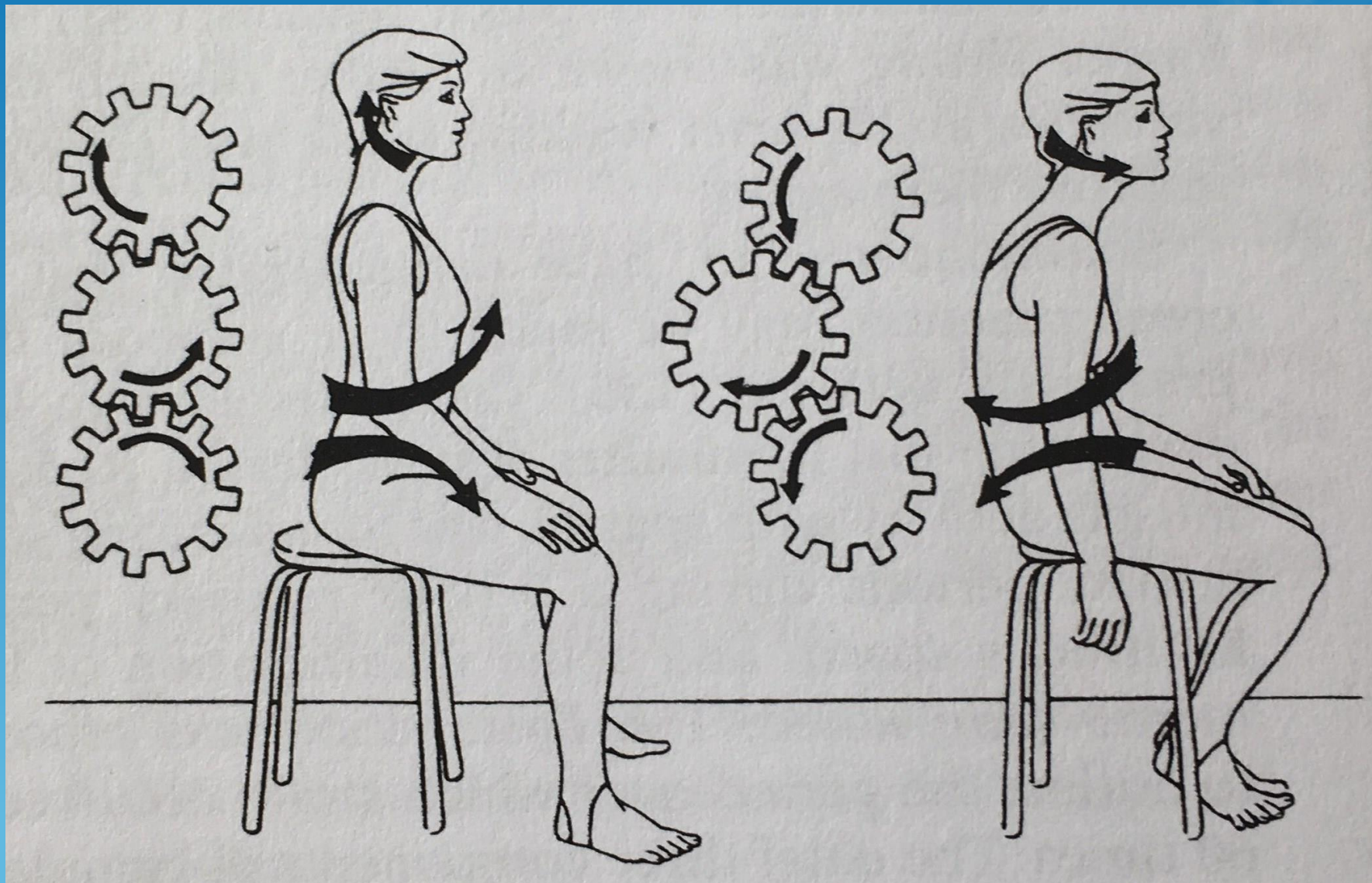
ستون فقرات چیست و از چه اجزایی تشکیل شده؟



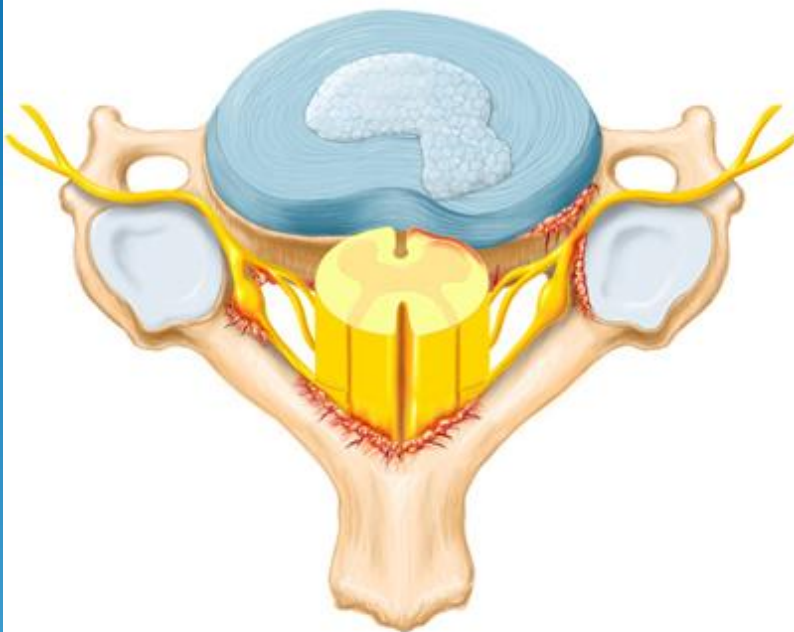
ستون فقرات از نماهای مختلف



اهمیت حفظ قوسهای نرمال ستون فقرات و مدل چرخ دنده ای



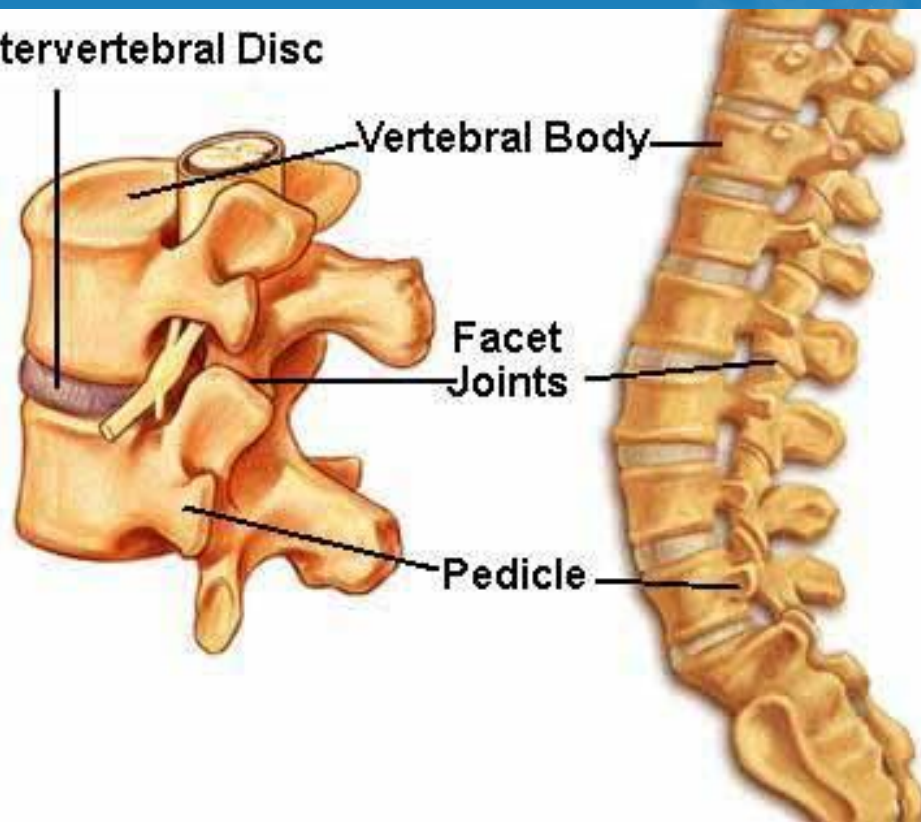
Herniated disc



©MMG 2001

دیسک چیست؟

Intervertebral Disc



عوامل ایجاد کننده دیسک کمر

- عوامل زمینه ای مانند ژنتیک
- بلند کردن بار سنگین
- استفاده ناصحیح از مهره ها
- طرز نشستن, راه رفتن و خوابیدن



علائم بیرون زدگی یا پارگی دیسک کمر

- درد موضعی در ناحیه کمر
- درد انتشاری در پاها
- بی حسی و ضعف عضلانی احساس گزگز و مور مور و خواب رفتگی در پاها
- دیسک کمر ممکن است موجب کمردرد بسیار شدید شود ولی خصوصا در موارد مزمن ممکن است اصلا کمردرد هم نداشته باشد و فقط علائم درد باسن و درد ساق و کناره پا ایجاد کند.

سیاتیک چیست؟

Have you been suffering from sciatica or pain through the back of your legs?



SCIATICA

The most common cause of sciatica is a bulging disk or herniated disk

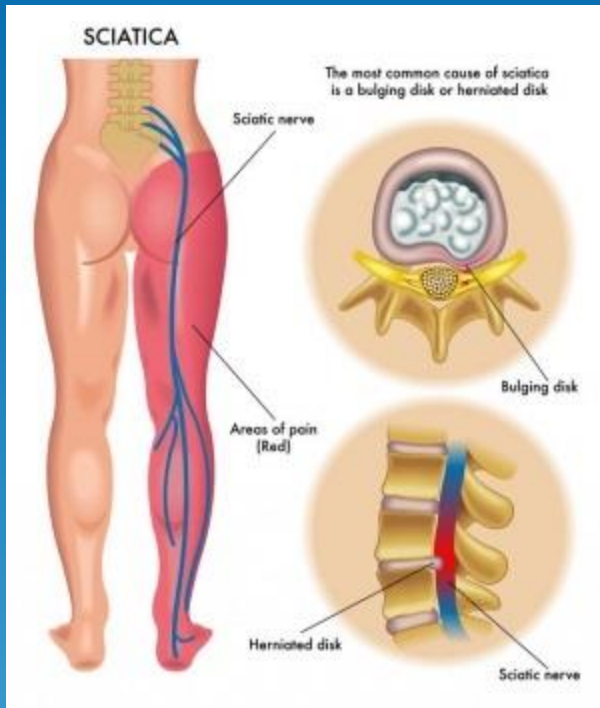
Sciatic nerve

Bulging disk

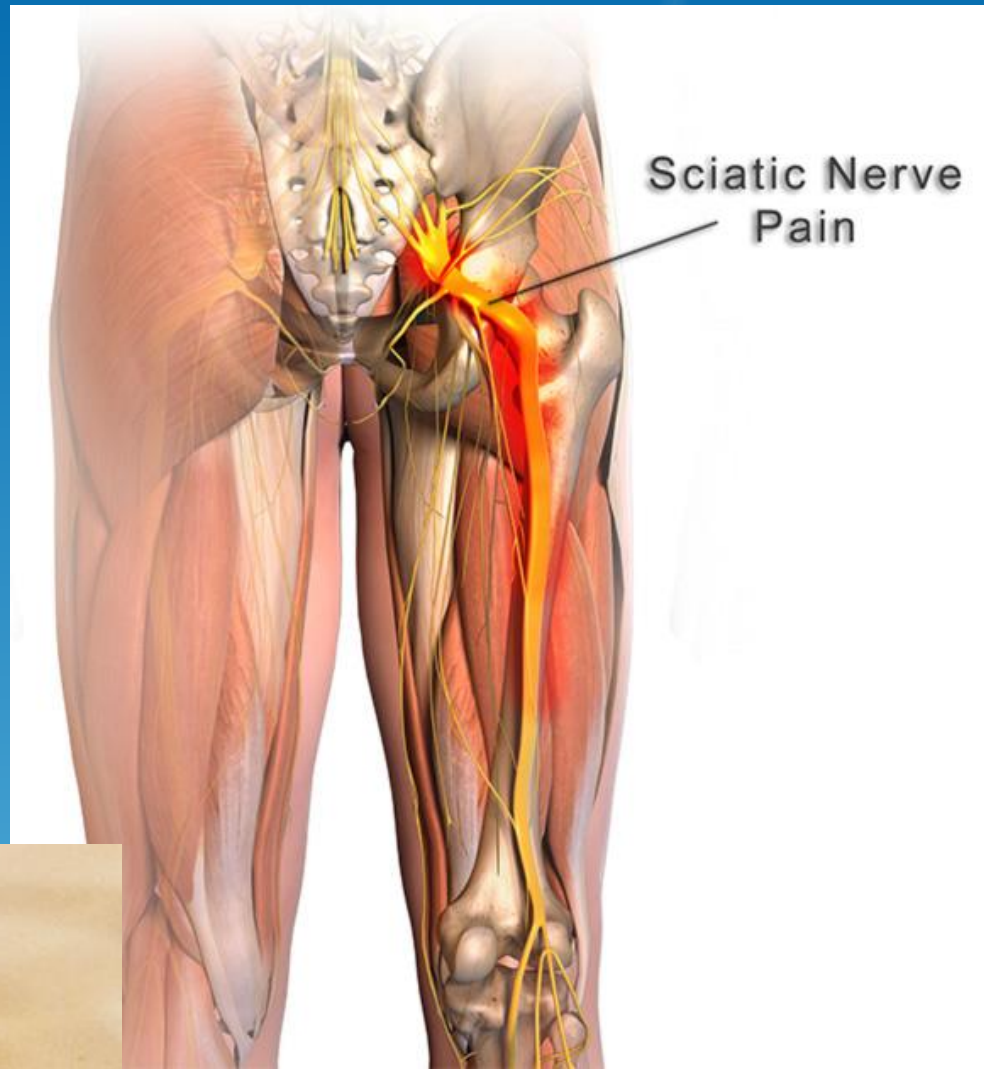
Areas of pain
(Red)

Herniated disk

Sciatic nerve



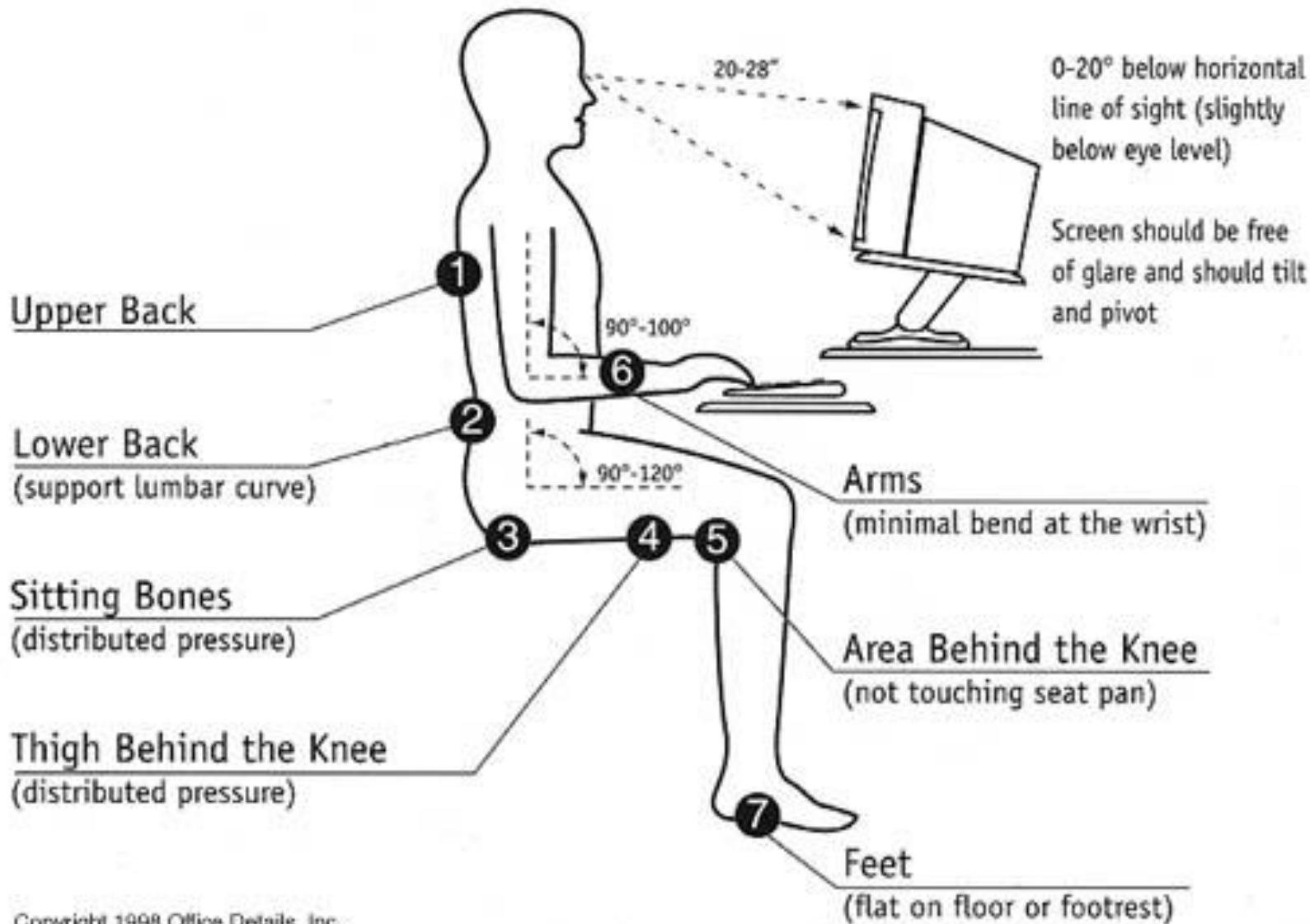
Sciatic Nerve
Pain



Sciatic Nerve



ارگونومی صحیح محل کار



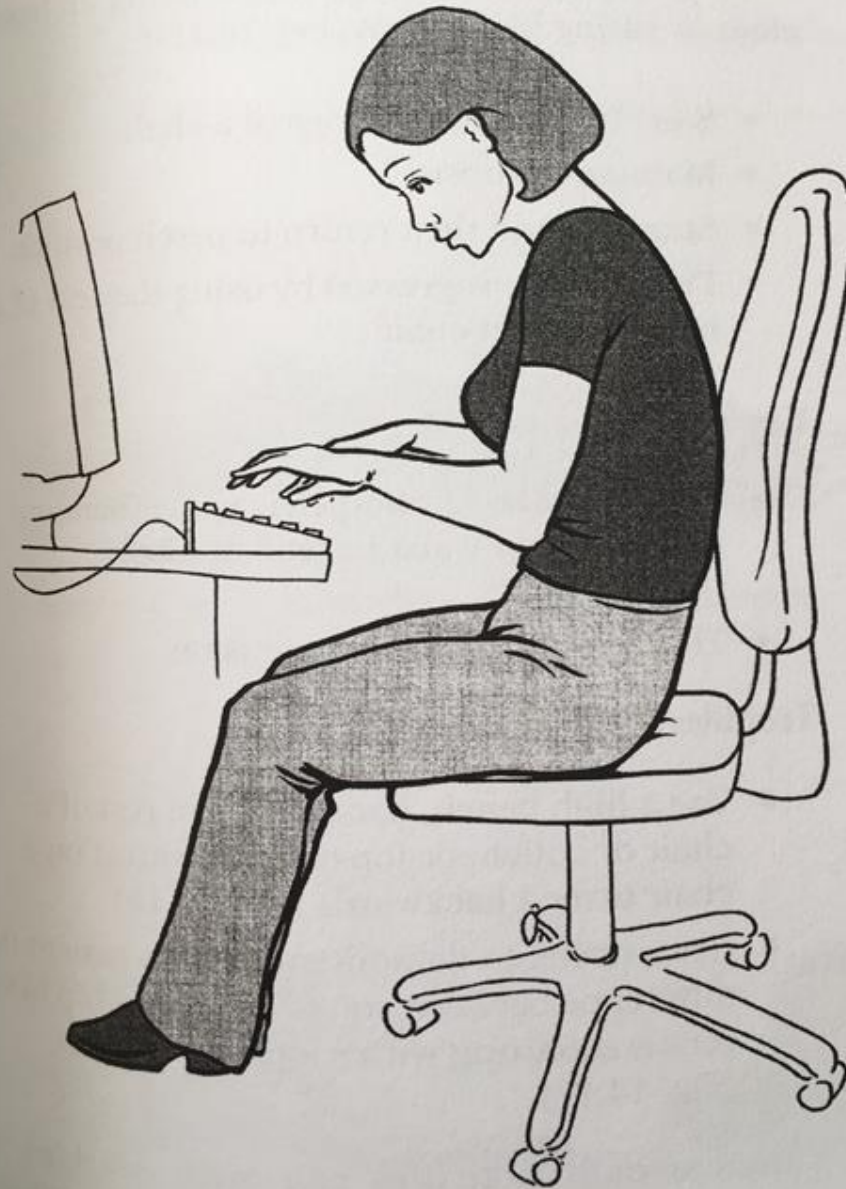


Figure 14.9 Typical slouched desk posture.

شیوه صحیح نشستن در محل کار:

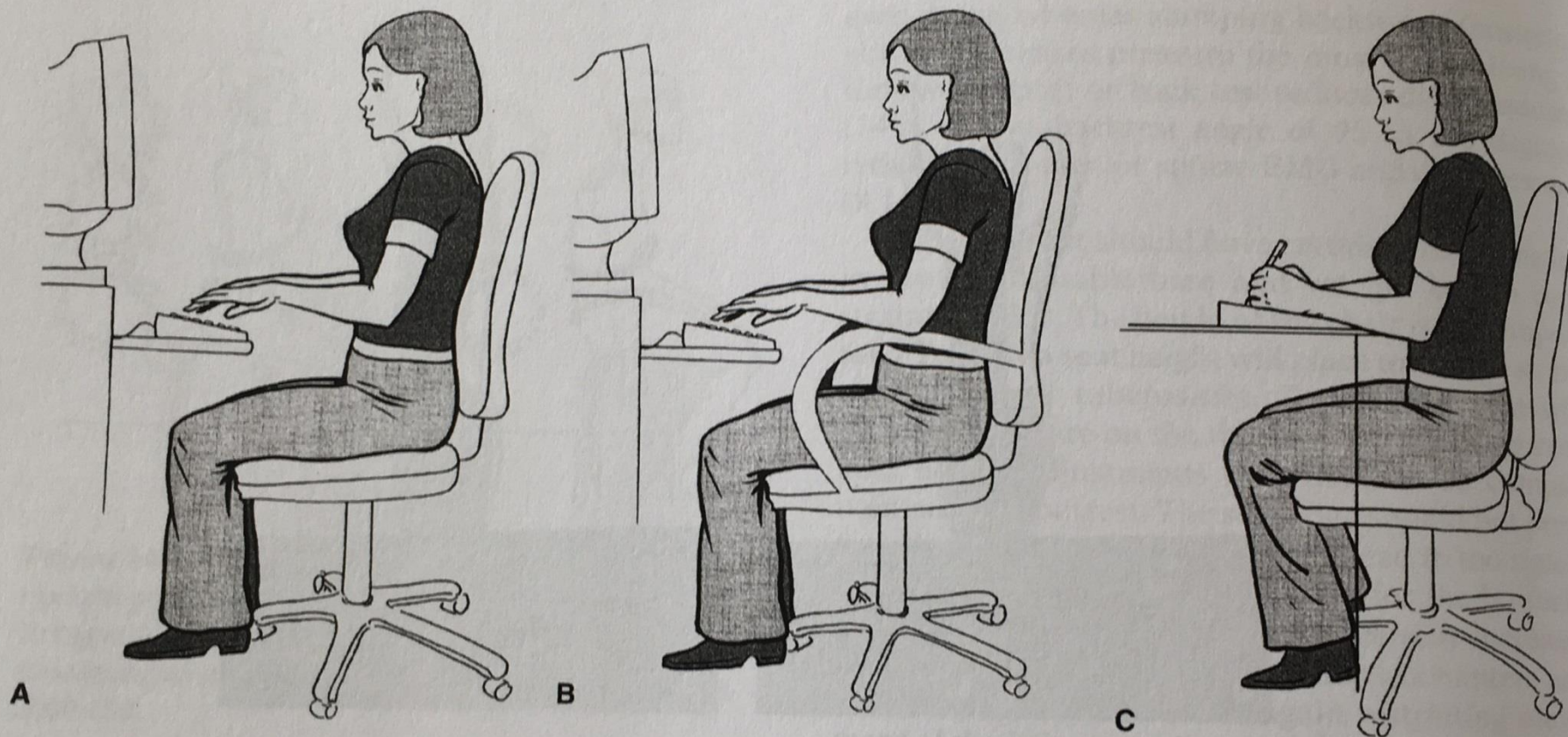


Figure 14.10 (A–C) Correct desk posture.



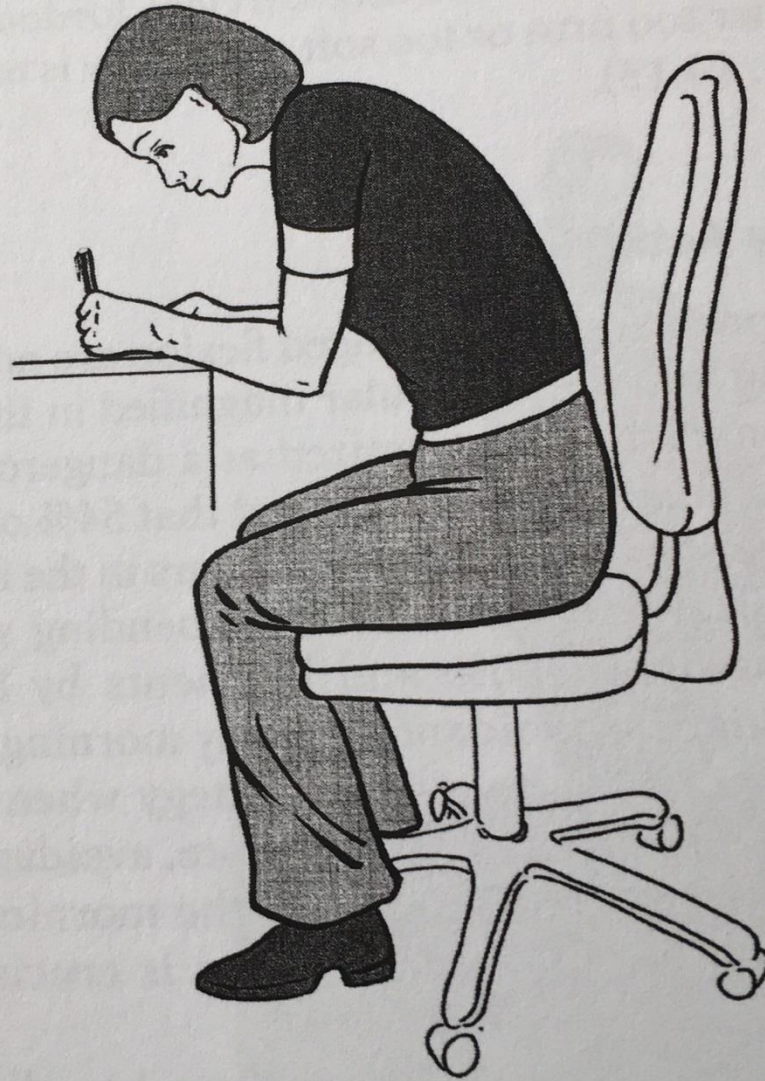


Figure 14.11 Incorrect desk posture caused by chair too low or desk too high.



در صورت عدم رعایت اصول گفته شده:



Circulation Problems Neck Strains
Eye Strain Nerve Damage
Muscle Aches Headaches
Joint Problems Back Pains



استفاده از ساپورت کمری جهت حفظ قوس نرمال کمر



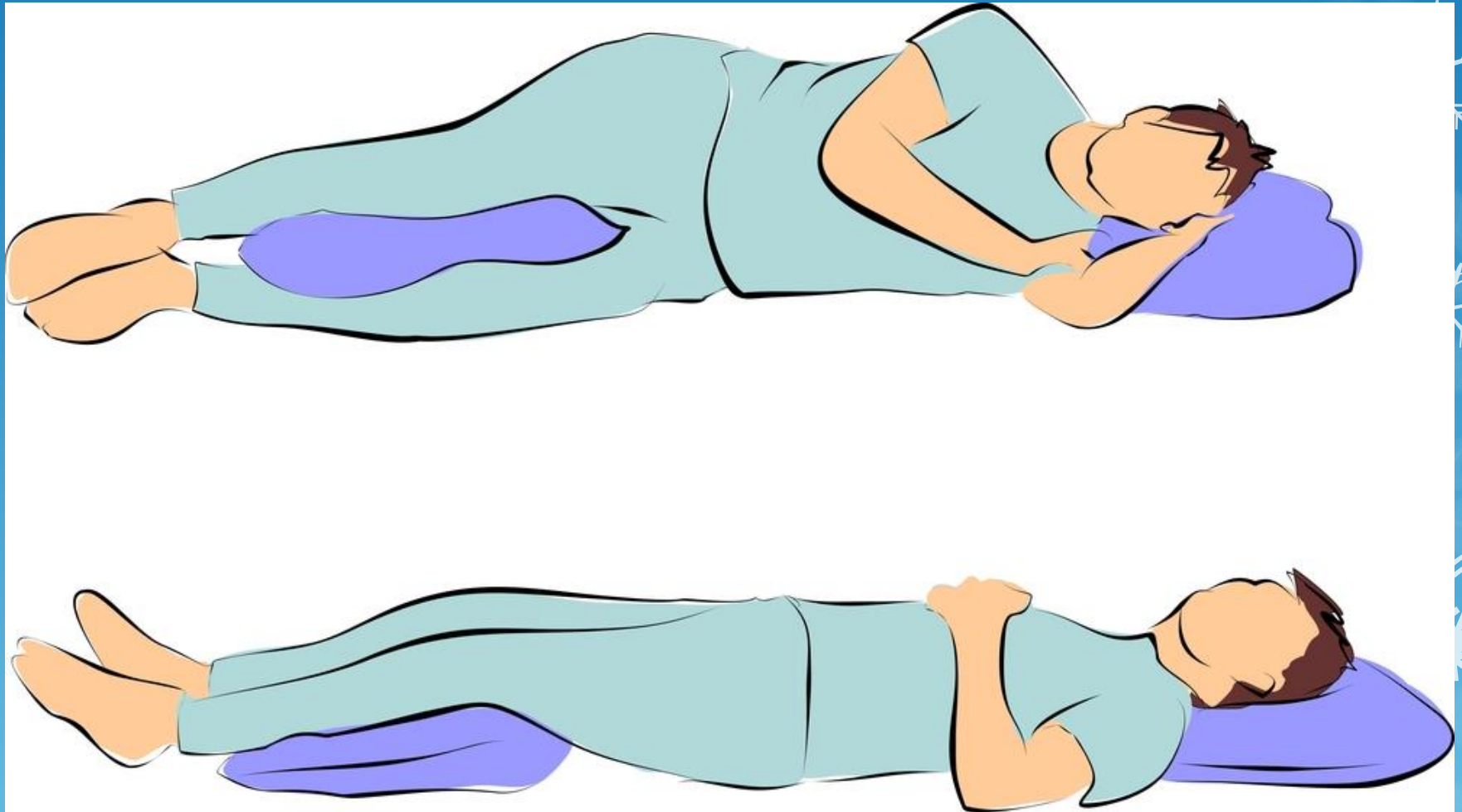
Before



After



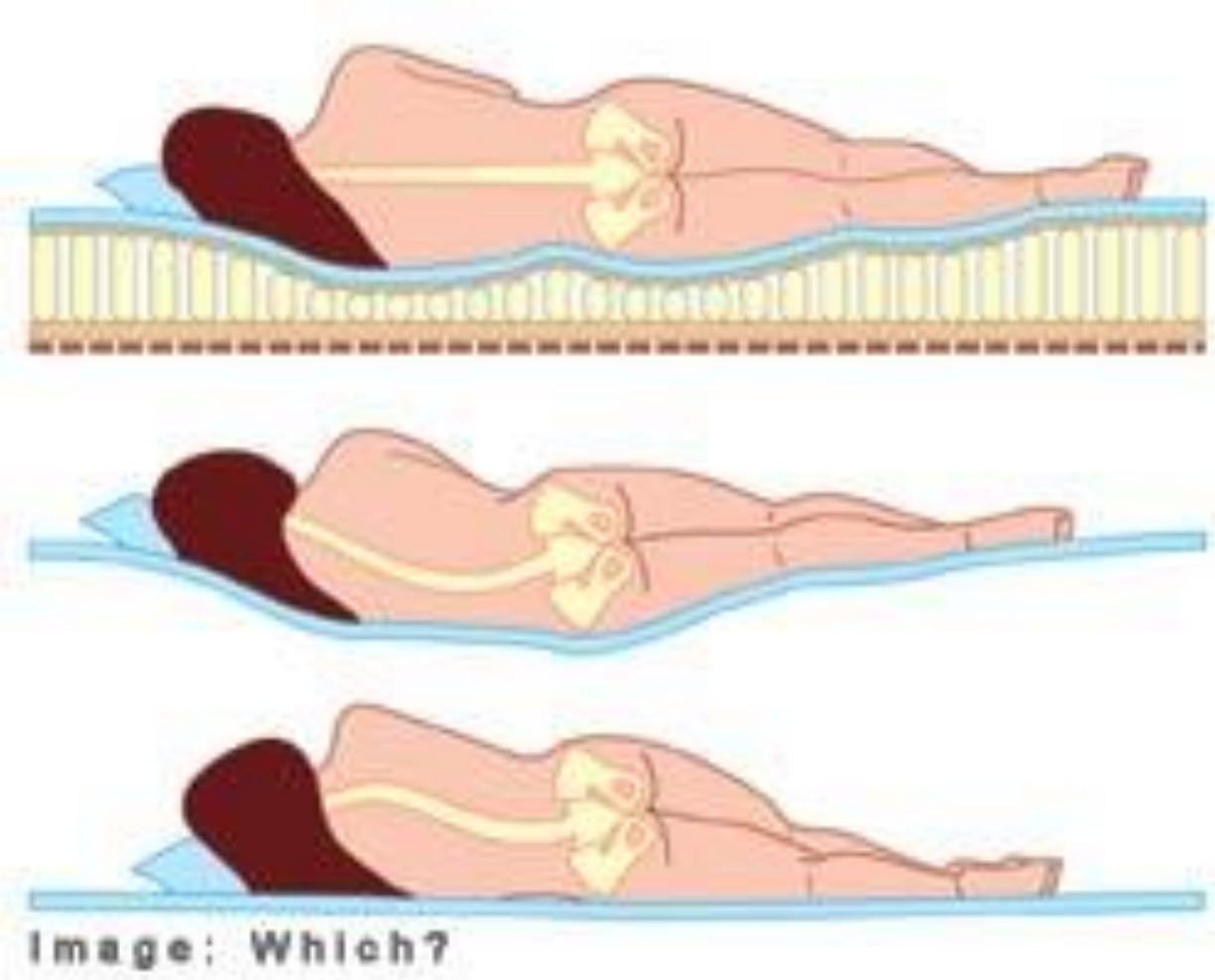
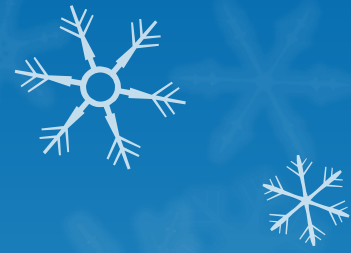
شیوه صحیح خوابیدن:



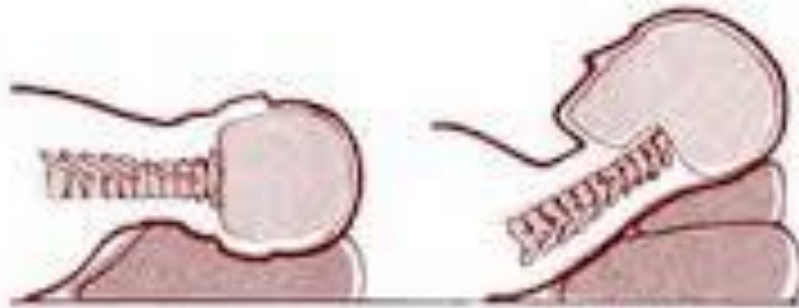
خوابیدن به شکم!!؟



ڪدام نوع تشڪ؟



نوع و ارتفاع بالش؟



Too High

Stomach Position
With Cervical
Spines, Under
Stress.



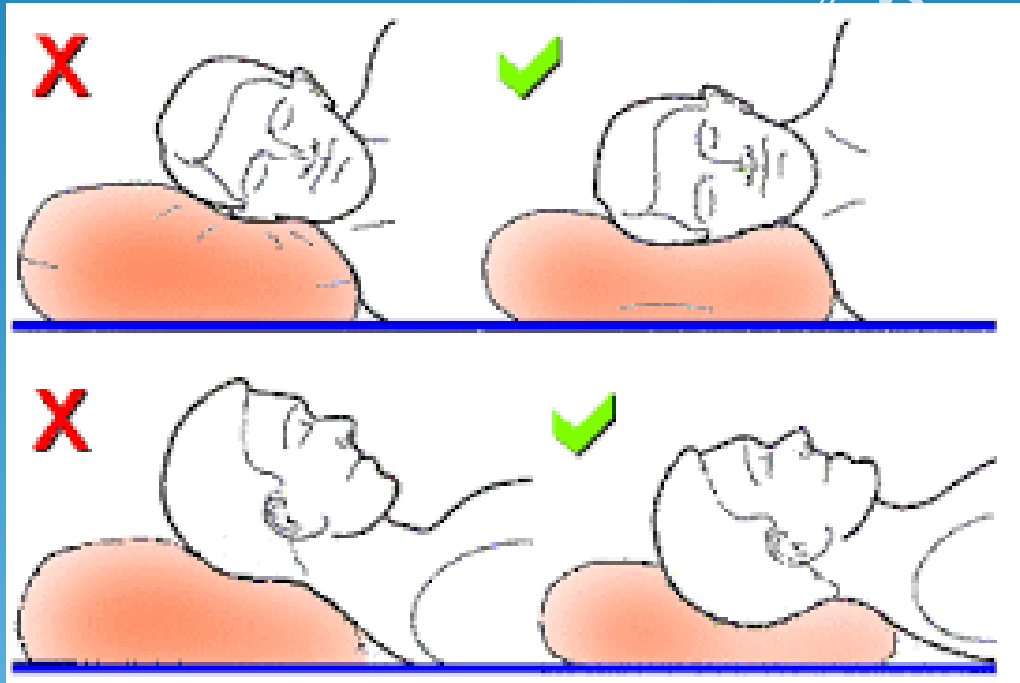
Too Low

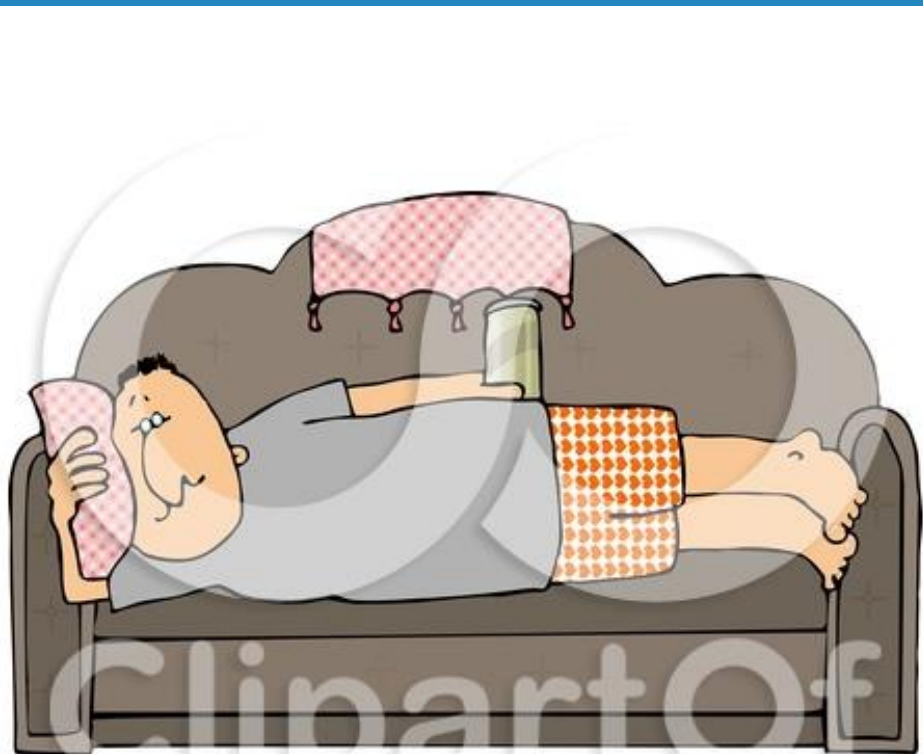


Normal Side
Position



Normal Back
Position

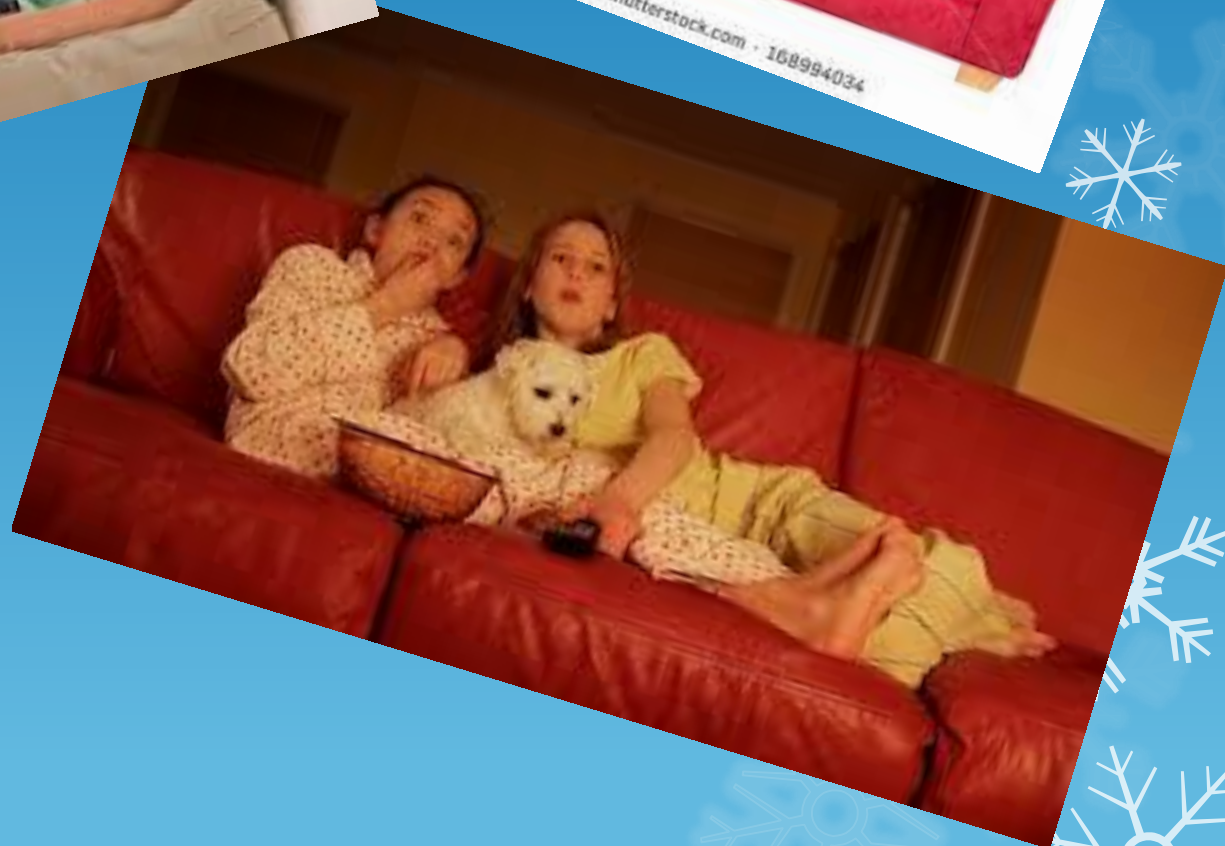




اصول انتخاب صحیح مبلمان ارگونومیک:









Modern world syndrome:





با تشکر از توجه شما

