

7 طرق للوقاية من ألم الظهر

يصاحب ألم الظهر عدداً كبيراً من الأشخاص طيلة مسيرة حياتهم، ولكن قد يكفي تبني بعض العادات الجيدة للوقاية من أوجاع الظهر.

لذلك، نقدم لكم 7 خطوات رئيسية لتخفييف مخاطر الإصابة بألم الظهر:

1. ممارسة الرياضة: تساعد الرياضة بانتظام على المحافظة على وزن مستقر وزيادة قوة عضلات الظهر. ويعتبر رياضة الإيروبيك الخفيفة الأفضل لوجع الظهر بالإضافة إلى المشي والسباحة وأي تمارين لا تتطلب حركة مفاجئة.



2. الإقلاع عن التدخين: ينصح التوقف عن التدخين، لأنه تعلاني نسبة أعلى من المدخنين من أوجاع الظهر مقارنة بغير المدخنين بنفس الفئة العمرية والوزن والطول.



3. وزن الجسم: يؤثر وزن الجسم الزائد على زيادة مخاطر الإصابة بألم الظهر. فيوجد فارق هام بنسبة مخاطر الإصابة بألم الظهر بين شخص بوزن طبيعي وشخص سمين. كما أنّ من يعاني بسمنة في منطقة البطن فهو أكثر عرضة للإصابة بألم الظهر.



4. وضعية الجسم عند الوقوف: يجب الانتباه دائمًا من أنك تقف على نحو مستقيم، بأن يكون الرأس متوجه للأمام والظهر مستقيمًا والساقين مستقيمتين والرأس متوازي مع العمود الفقري.



5. وضعية الجسم عند الجلوس: يجب أن يكون الكرسي الجيد مزوداً بمسند للظهر وذراعين وقاعدة دوارة. عند الجلوس حاول إبقاء الركبتين والوركين بشكل مستويٍ والقدمين منبسطتين على الأرض مع دعم الظهر كما يجب التأكد من المرفقين مدعومان بالزوايا الصحيحة والذراعين مستقيمتين.



6. رفع الأشياء: يكمن السر بحماية الظهر لدى رفع الأشياء بالتفكير بالساقين وليس الظهر. يجب استخدام الساقين لرفع الأشياء وعدم الاعتماد على الظهر.



7. الأحذية: يجب انتقال الأحذية المسطحة من دون كعب، فهي أقل

عبي على الظهر.

