

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 لتخفيف 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 الى المشي والسباحة وأي تمارين لا تتطلب حركة مفاجئة.



2. الإقلاع عن التدخين: ينصح التوقف عن التدخين، لأنه تعاني 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 أن من يعاني بسمنة في منطقة البطن فهو أكثر عرضة للإصابة بألم الظهر.



4. وضعية الجسم عند الوقوف: يجب الإنتباه دائماً من أنك تقف على نحو مستقيم، بأن يكون الرأس متجه للأمام والظهر مستقيماً 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 مستوٍ والقدمين منبسطين على الأرض مع دعم الظهر كما يجب التأكد من المرفقين مدعومان بالزاوية الصحيحة والذراعين مستقيمتين.



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



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

عبئ على الظهر.

