



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفریان سلامت خانواده

# پیشگیری از مشکلات اسکلتی-عضلانی

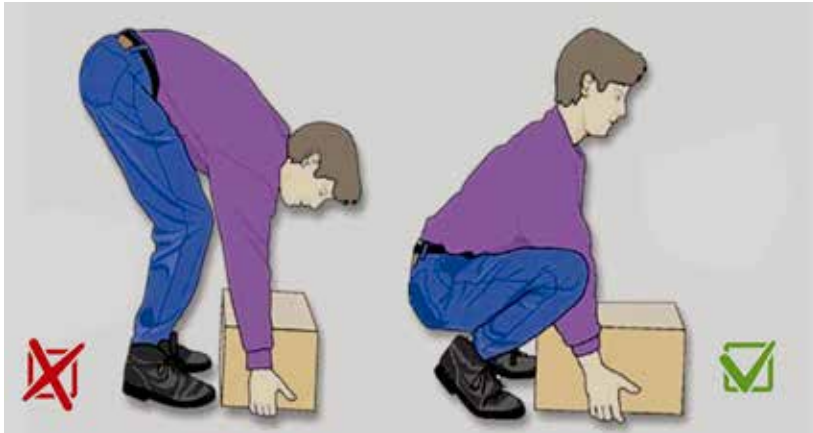


## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- مهم‌ترین اختلالات اسکلتی عضلانی را بیان کنید.
- علائم اختلالات اسکلتی عضلانی را شرح دهید.
- توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی را رعایت کنید.

## تعریف موضوع:

مهم‌ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی شامل: آسیب‌های ستون فقرات، گردن، شانه و مچ دست است.



## اهمیت موضوع:

آمارها نشان می‌دهد که عوارض اسکلتی - عضلانی در بین اقشار مختلف جامعه به‌شدت رو به افزایش است. از مهم‌ترین عوارض اسکلتی - عضلانی که افراد با آن مواجه‌اند می‌توان به کمردرد، شانه درد، زانودرد، گردن درد و درد مچ دست اشاره کرد. آسیب‌های اسکلتی - عضلانی دارای رتبه دوم بیماری‌ها و عوارض ناشی از کار و رتبه نخست از نظر بروز درد است که گریبان‌گیر فرد می‌شود. اختلالات اسکلتی - عضلانی عمده‌ترین عامل از دست رفتن زمان کار، افزایش هزینه‌ها و آسیب‌های انسانی به شمار می‌رود.

## علائم و نشانه‌ها:

احساس درد، بی‌حسی، سوزش و خارش، گرفتگی عضلات، التهاب و سفتی مفاصل و کاهش دامنه حرکت مهم‌ترین علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی هستند.

## توصیه‌های خود مراقبتی:

### کمر درد:

روش صحیح بلند کردن اجسام از روی زمین:

بهبتر است قبل از شروع کار مدتی با حرکات ورزشی، نرمشی و کششی اندام‌های فوقانی و تحتانی، بدن خود را برای کار آماده کنید.

در حین جابه‌جا کردن وسایل منزل، پاک کردن شیشه‌ها و گردگیری از وارد کردن بیش از اندازه فشار به کمر خود خودداری کنید.

**هنگام بلند کردن بار نکات زیر را رعایت کنید:**

پاهای خود را صاف بر روی زمین بگذارید و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستید، سپس زانوها را خم کرده و فرم بدن خود را مانند حالت زانو زدن کنید، عضلات شکم و باسن را به داخل جمع کنید، جسم را نزدیک به خودتان بگیرید. دقت داشته باشید در هنگام برداشتن اجسام از روی زمین و یا جابه‌جا کردن آن‌ها، پشت خود را صاف نگه دارید و قوز نکنید، زانوها را خم کرده و






برای تحمل وزن جسم به عضلات پای خود تکیه کنید.  
❖ اگر جسم سنگینی را از زمین بلند کرده‌اید، برای چرخش به جهتی خاص، هرگز بالاتنه خود را از محل کمر به آن سمت نچرخانید، بلکه تمام بدن را از محل پاها به آن سمت برگردانید.

❖ اشیای سنگین را به سرعت و با یک حرکت سریع و ناگهانی از روی زمین بلند نکنید. تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز، اگر به طرز صحیح برداشته نشود، می‌تواند باعث کمردرد و آسیب شدید کمر گردد.


❖ هرگز در حالی که جسمی را توسط یکی از دست‌های خود بلند کرده‌اید، سعی نکنید با دست دیگر جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید هر دو بار را هم‌زمان حمل کنید، ابتدا باری را که در دست دارید زمین بگذارید و سپس هر دو جسم را به‌طور هم‌زمان و با هم بلند کنید.

❖ از حمل بار در طرفین بدن خودداری کنید.  
❖ برای حمل وسایل خریداری شده، از چرخ خرید دستی استفاده کنید. اگر هنگام خرید از چرخ دستی استفاده نمی‌کنید، بارها را به دو قسمت مساوی تقسیم و با دو دست حمل کنید تا تعادل بدن حفظ شود. موقع استفاده از کالسکه یا چرخ دستی خرید، کالسکه یا چرخ خرید در جلوی بدن قرار گیرد نه در پشت.

### روش صحیح حمل کودک:

❖  کودک خود را با کمر صاف حمل کنید.  
❖ اگر مجبور به حمل کودک در مسافت‌های طولانی هستید، از کالسکه استفاده کنید. استفاده از «آغوش مخصوص کودک» نیز توصیه می‌شود.  
❖ هنگام شیردادن یا تعویض کودک، کمر خود را خم نکنید.

### روش صحیح استفاده از تی یا جارو:

❖  زمان هل دادن یا کشیدن اشیایی مثل جاروبرقی یا استفاده از جارو دستی یا تی، از جاروی دسته بلند استفاده کنید. دسته را هر چه بیشتر به بدن نزدیک کنید و تا حد امکان از خم کردن کمر جلوگیری کنید.  
❖ جارو کردن منزل را به یکباره و پشت سرهم انجام ندهید، بلکه





پس از چند دقیقه استراحت کرده و سپس به کار خود ادامه دهید.

### روش صحیح انجام امور منزل:

۱ از پاکسازی سرامیک و کف زمین به حالت زانوزده و در طرفین بدن خودداری کنید.

۲ انجام کار در ارتفاع پایین‌تر از لگن یا بالاتر از شانه‌ها و یا در حالت چمباتمه زدن، خم شدن، زانو زدن، گذاشتن و برداشتن اشیاء در نقاط دور از دسترس و به فاصله زیاد از کمر و تنه نیز باعث کمردرد می‌شود.

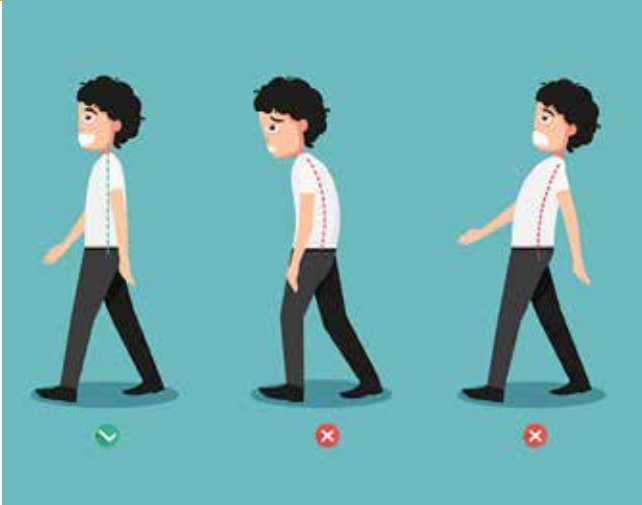
۳ از هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین، به‌تنهایی خودداری کنید ولی اگر مجبور شدید، بهتر است پشت خود را به جسم سنگین تکیه دهید و با فشار عضلات پا و ران جسم را هل دهید.

۴ به‌منظور کاهش آسیب شانه و گردن هنگام پاکسازی شیشه‌ها یا سطوح، از زیرپایی یا نردبان استاندارد استفاده کنید تا دست‌ها به مدت طولانی بالاتر از شانه‌ها قرار نگیرند.

۵ وسایل خود را در کابینت یا کمد طوری بچینید که کمتر مجبور به خم شدن یا کشیدن دست‌ها شوید، به عبارتی اشیایی که زیاد با آن‌ها کار دارید در ارتفاع لگن تا شانه شما قرار گیرد.

۶ برای پاکسازی سطوح فوقانی در و پنجره، دیوار یا سقف به ازای هر ۲ تا ۳ دقیقه کار، مدت کوتاهی سر را پایین انداخته و به حالت استراحت قرار دهید.

۷ از جابه‌جایی وسایل منزل درحالتی که کمر خمیده



است، جلوگیری کنید.

از ایستادن طولانی مدت هنگام انجام کارهای منزل نظیر اتو کشیدن، ظرف شستن یا آشپزی طولانی بپرهیزید.

### چگونه بایستید:

سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر کمتر شود.

شانه‌ها را صاف نگاه دارید. تا جایی که ممکن است از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.

هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به زیر انگشت شست پا اعمال کنید نه پاشنه پا.

بهتر است پاهای شما به اندازه عرض شانه از هم باز شود.

کفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید.

اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اتو کردن لباس یا شستن ظرف‌ها مجبور به ایستادن در یک جا هستید از زیرپایی استفاده کرده و یک پا بالاتر از پای دیگر قرار گیرد و هر چند وقت یک بار جای

پاهای خود عوض شود.

تا حد امکان در انجام کارهای منزل تنوع ایجاد نمایید و از انجام کارهای یکنواخت در مدت زمان طولانی پرهیز کنید.

سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نباشید. خطر واریس را در کارهای ایستاده در نظر داشته باشید.

## سایر روش‌های پیشگیری از کمردرد:

- ✿ چنانچه اضافه‌وزن دارید، با رعایت رژیم غذایی مناسب و با ورزش کردن، وزن خود را کاهش دهید.
- ✿ سعی کنید فعالیت‌های شدید و طاقت‌فرسا انجام ندهد و به مدت‌زمان طولانی کار نکنید.
- ✿ راه رفتن روی سطوح ناصاف و شیب‌دار باعث افزایش کمردرد می‌شود.
- ✿ سعی کنید با کفش مناسب با پاشنه حدود ۳ سانتی‌متری راه بروید و همواره دقت داشته باشید که راه رفتن طولانی باعث شروع یا تشدید کمردرد می‌شود.
- ✿ توصیه می‌شود پس از مدتی راه رفتن، چند دقیقه‌ای روی یک نیمکت یا سکو بنشینید و سپس به راه رفتن ادامه دهید.
- ✿ سعی کرده به‌جای نشستن روی زمین به نشستن روی صندلی یا مبل راحتی عادت کنید.
- ✿ از تشک مناسب استفاده کنید.
- ✿ تا حد امکان از توالی فرنگی استفاده کنید.
- ✿ از رانندگی طولانی مدت یا سفرهای طولانی با اتوبوس اجتناب کنید.
- ✿ صندلی خود را هنگام رانندگی تنظیم نموده و تکیه دهید در صورت نیاز از بالشتک استفاده کنید.

## کنترل استرس: برای کنترل استرس روش‌های مختلفی پیشنهاد می‌شود که عبارتند از:

- ✿ بر آنچه می‌توانید انجام دهید، تمرکز کنید.
- ✿ احساسات خود را کنترل کنید.
- ✿ به‌جای نقاط ضعف، روی نقاط قوت تمرکز کنید.
- ✿ یک برنامه عملکردی برای حل مشکل خود داشته باشید.
- ✿ عملکردهای معنوی یا مذهبی داشته باشید.
- ✿ حواس خود را پرت کنید.
- ✿ به دنبال حمایت و پشتیبانی باشید. جستجوی حمایت اجتماعی دیگران، بسیار مفید است به خصوص زمانی که احساس می‌کنید به تنهایی نمی‌توانید با شرایط کنار بیایید. دوستان، خانواده، آشنایان مورد اعتماد و کارشناسان سلامت روان می‌توانند منابع خوبی برای این حمایت باشند.



### گردن درد:

- خمش و چرخش گردن به منظور دقت در کار یا کنترل کار سبب ایجاد گردن درد می‌شود. برای کاهش گردن درد، توصیه‌های خودمراقبتی زیر را رعایت کنید:
- ❖ زمان پاک‌سازی سقف، هر چند دقیقه یکبار استراحت کنید.
- ❖ زمان پاک کردن سبزی یا کارهای نوشتاری، سطح کار را بالا آورده و گردن خود را زیاد خم نکنید.
- ❖ در حین کار به خود استراحت دهید.
- ❖ از خم کردن طولانی‌مدت سر، پیچش گردن به چپ و راست و پشت سر یا بالابردن سر به مدت طولانی بپرهیزید.
- ❖ تلفن را با سر و گردن خود نگیرید.
- ❖ از تماشای تلویزیون با گردن خمیده بپرهیزید و درست روبه‌روی تلویزیون بنشینید.

### شانه درد:

- شانه درد به دلایل مختلف ایجاد می‌شود از جمله:
- ❖ وارد آوردن نیرو و انجام کار زمانی که بازو و دست‌ها کاملاً از بدن دور شده و فاصله گرفته
- ❖ بلند کردن بار به مدت زمان طولانی
- ❖ انجام کارهایی نظیر سبزی پاک کردن، کار با رایانه،



تایپ کردن، گرفتن گوشی تلفن به مدت طولانی، آرایشگری، بافندگی، خیاطی، حمل بار سبک به مدت طولانی مانند خرید میوه و یا وسایل روزمره زندگی ❀ رانندگی طولانی در اثر تعویض دنده اتومبیل یا چرخش فرمان اتومبیل

### چند توصیه خودمراقبتی برای پیشگیری از شانه درد:

❀ اصلاح نحوه انجام کار و پرهیز از فعالیت‌هایی که درد را تشدید می‌کند.

❀ اجتناب از حمل اشیاء به مدت طولانی

❀ استفاده از میز و صندلی مناسب

❀ انجام ورزش‌های کششی

❀ اصلاح وضعیت خواب، نشستن، راه رفتن و سایر حرکات

❀ استراحت حین کار

### میچ درد:

علائم بیماری شامل گزگز کردن، در نیمه‌های شب آغاز شده و با درد و بی‌حس شدن انگشتان دست، موجب بی‌خوابی افراد مبتلا به این بیماری می‌شود.

برای پیشگیری از بروز این نشانه‌ها باید سعی کرد ضمن کاهش فعالیت‌هایی که از طریق دست انجام می‌شود، کارهای روزانه به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که زمانی را هم به استراحت و نرمش دادن دست‌ها اختصاص داد.



## چند توصیه خودمراقبتی برای کاهش درد مچ دست:

❁ هنگام انجام کارهای خانه مانند گردگیری، شستن ظروف و جارو کردن ممکن است دست در حالت بد و نامناسبی قرار گیرد و باعث ایجاد آسیب‌های اسکلتی عضلانی شود. به همین دلیل توصیه می‌شود هنگام انجام کارهای خانه به وضعیت و نحوه قرار گرفتن مچ دست توجه کنید.

❁ از انجام حرکات تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی زیاد دارند تا حد امکان خودداری کنید.

❁ از وسایل و تجهیزاتی که برای کاهش آسیب‌ها و جراحات مچ دست طراحی شده‌اند، استفاده کنید.

❁ دست‌ها را در معرض ارتعاش قرار ندهید، برخی وسایل برقی مانند آب‌میوه‌گیری و چرخ‌گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند. ❁ از قرار دادن دست‌ها روی بدنه دستگاه‌های مرتعش خودداری کنید.

❁ به مدت طولانی و در یک حالت کار نکنید.

❁ از حرکت‌های تکراری طولانی مدت نظیر خرد کردن سبزی یا خرد کردن گوشت یا رنده کردن به مدت طولانی پرهیز کنید.

❁ به‌منظور کاهش درد دست‌ها و مچ از ابزار کار، چاقو و وسایل مناسب و استاندارد استفاده کنید.

❁ از ظروف دارای دستگیره و یا ظرف دسته‌دار استفاده کنید.

❁ از خم کردن، پیچاندن، چلانیدن یا حرکت‌های غیرعادی مچ دست پرهیز کنید.

❁ به درد یا قرمزی دست‌ها و استراحت دادن به آن‌ها توجه کنید

❁ اگر مجبور به حمل دستی کالای خریداری شده هستید، پس از مدتی در کف دست و انگشتان احساس درد و ناراحتی می‌کنید، استفاده از

برخی از ابزارهای ساده به نحو موثری از این امر جلوگیری می‌کنند.

❁ بهترین حالت قرار گرفتن دست در هنگام کار با موس در راستای ساعد است و انحراف دست‌ها به چپ یا راست، بالا یا پایین موجب مچ درد می‌شود.

## زانودرد:

نشستن طولانی مدت روی صندلی یا روی زمین منجر به زانودرد می‌شود. برای پیشگیری یا کاهش زانودرد توصیه می‌شود:

❁ ساعتی یک‌بار از جای خود برخیزید و چند دقیقه راه بروید.

همچنین هنگام نشستن می‌توانید پاشنه‌های پا را از روی زمین بلند کنید یا زانوها را صاف نگه دارید.

❖ افرادی که ناچارند مدتی طولانی بایستند، بهتر است ساعتی چند بار زانوهای خود را خم کنند و چند قدم راه بروند.  
❖ هنگام خوابیدن به صورت طاق‌باز، بالشی را زیر زانوهای خود قرار دهید.  
❖ از انجام ورزش‌هایی که موجب درد، ناراحتی و تورم زانو می‌شود، خودداری کنید.

❖ اگر اضافه وزن دارید، با برنامه‌های مناسب ورزشی و غذایی، وزن خود را کاهش دهید. به خاطر داشته باشید که کاهش وزن موجب کاهش فشار وارده بر مفصل می‌شود.

❖ از انجام اعمالی نظیر بلند کردن اجسام سنگین و حمل بار به مدت طولانی اجتناب کنید، زیرا این کار فشار زیادی بر زانوها وارد می‌سازد. اگر ناگزیر به حمل اجسام سنگین هستید، عضلات زانو را با ورزش تقویت کنید و بین فعالیت‌های خود، زمانی را به استراحت بپردازید به خاطر داشته باشید حمل اجسام سنگین موجب آسیب به گردن، کمر و زانو می‌شود. فشاری که موقع حمل اجسام به زانوها وارد می‌شود، چندین برابر وزن آن جسم است. اجسام سنگین را جابه‌جا نکنید.  
❖ در وضعیت مناسب بنشینید. نشستن در وضعیت دو زانو یا چهار زانو فشار زیادی به زانو وارد می‌کند. نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسب‌تر از نشستن بر روی زمین است.  
❖ بالا و پایین رفتن زیاد از پله موجب تشدید زانودرد می‌شود. در صورت وجود پله در منزل از نرده‌های حفاظتی استفاده کنید.  
❖ از چیدن گلدان و لوازم اضافی در پله‌ها پرهیز کنید.  
❖ نظم و ترتیب را سرلوحه کار خود قرار دهید.



## تمرینات پیشگیری و درمان اختلالات اسکلتی و عضلانی:

### تنفس عمیق:

دست‌ها را روی شکم قرار داده و یک نفس عمیق بکشید و دیافراگم را منبسط کنید. طوری که احساس کنید دست‌ها به بیرون حرکت می‌کند هوا را کامل بیرون دهید طوری که احساس کنید دست‌ها به داخل حرکت می‌کند ۵ تا ۱۰ بار نفس عمیق بکشید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.

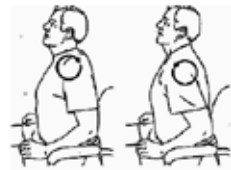


### غبغب انداختن:

آرام چانه را به داخل برده و پشت گردن را صاف کنید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید و همزمان بلند بشمارید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.

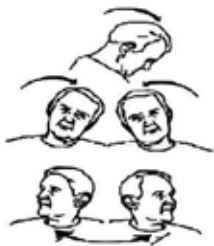
### چرخاندن شانه:

شانه‌ها را به بالا حرکت داده، سپس در یک مسیر دایره‌ای به جلو سپس به عقب بچرخانید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### مشت کردن دست‌ها:

انگشتان را تا حد ممکن از هم باز کنید. سپس آنها را محکم ببندید و مشت کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### حرکت سر:

آرام سر را به جلو بیاورید، سپس برگردید به طرفین خم کنید، برگردید، سر را به راست چرخانده، سپس برگردید. حرکت را به چپ نیز انجام دهید. اگر احساس درد کردید، حرکت را با دامنه زیاد انجام ندهید. اگر احساس خستگی کردید تمرین را قطع نموده و هر نیم ساعت تمرین را تکرار کنید.

### چرخاندن کف دست به داخل و خارج:

آرنجها را خم کنید، کف دستها را به بالا و پایین بچرخانید ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### خم کردن مچ:

مچها را خم کنید و دستها را به پایین سپس به بالا حرکت دهید و تا حد ممکن به بیرون ببرید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### خم کردن آرنج:

آرنجها را صاف کنید، سپس انگشتان را مشت کرده و آرنجها را خم کنید، طوری که مشت شما به شانهها اشاره کند ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### صاف کردن اندام فوقانی:

دستها را در هم قفل کرده و هر دو اندام را تا حد ممکن بالا ببرید، البته نباید درد داشته باشید. سعی کنید تا شانه‌ها را پایین نگه دارید. ۵ تا ۱۰ بار. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### عقب بردن آرنج:

دستها را در هم قفل کرده و پشت سر بگذارید. آرام آرنج‌ها را عقب ببرید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### خم کردن تنه:

دستها را پشت سر بگذارید، آرام تنه را تا یک دامنه راحت (تا جایی که می‌توانید) به طرفین خم کنید ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### چرخش تنه:

دستها را روی لگن قرارداده، آرام تنه را به چپ و راست بچرخانید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### صاف کردن تنه:

دستها را در هم قفل کرده، بر روی کمر قرار دهید و آرام کمرتان را قوس دهید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### صاف کردن زانو:

یک ساق را صاف کرده سپس آن را رایلکس کنید (به حالت اول برگردانید). تمرین را برای ساق دیگر نیز تکرار کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.

### باز کردن اندام تحتانی:

ابتدا اندام‌های تحتانی را صاف کرده و جلوی خود قرار دهید، سپس آنها را از هم باز کرده، سپس به یکدیگر نزدیک کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### به هم فشردن باسن‌ها:

باسن‌ها را به هم نزدیک کرده، ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید و همزمان بلند بشمارید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



### خم کردن مچ پا:

با انگشت پای خود به بالا و پایین اشاره کنید، مچ پا را تا حدی که می‌توانید خم کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر مشاور وزیر در امور توانبخشی

مرکز مدیریت شبکه

معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

دفتر آموزش و ارتقای سلامت