

باسمه تعالی

قانون ششگانه استفاده صحیح و حفظ مفاصل بدن



دبیرخانه شورای مرکزی ورزش
وزارت نیرو

قانون اول

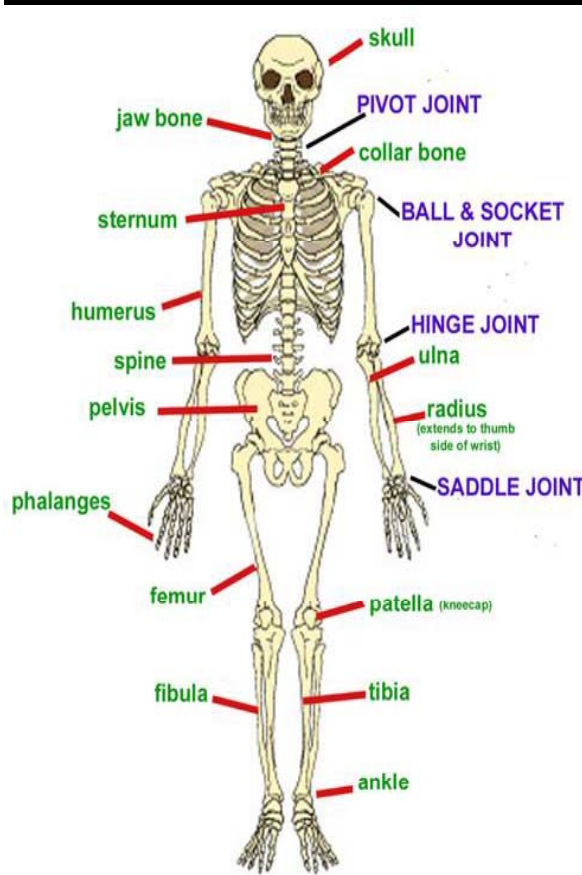
استفاده صحیح و مناسب از مفاصل:

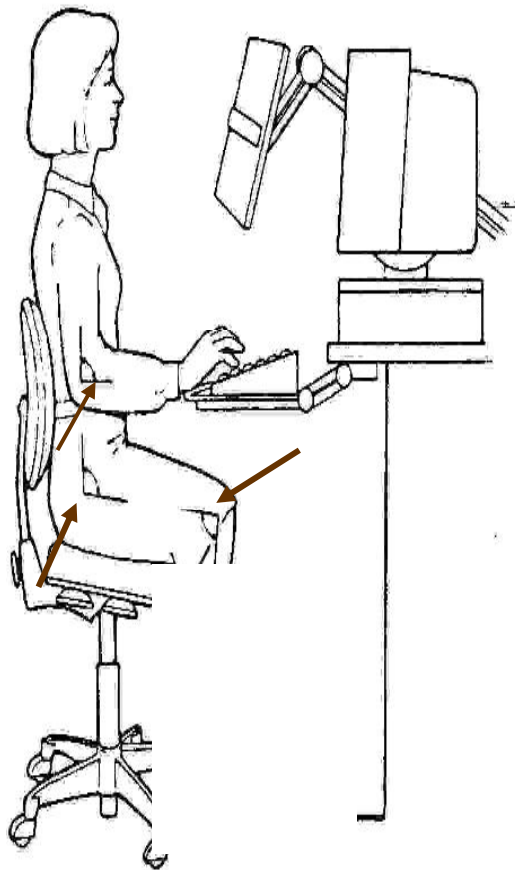
✓ از نقطه نظر پزشکی مفصل مجموعه ای از عناصر تشریحی است که دو یا چند استخوان را بهم متصل می سازد.

✓ حرکات مداوم و مکرر مفاصل حتی در فعالیتهای ورزشی به آنها آسیب می رساند .

✓ قرارگرفتن در وضعیت ایستا (ایستادن و نشستن طولانی) سبب افزایش فشاربه مفاصل می شود که نهایتاً باعث تخریب آنها می گردد.

✓ باید توجه داشت که استراحت کافی در بین حرکات مستمر و طولانی بهترین راه تقلیل و کاهش آسیب در مفاصل می باشد .





روش صحیح کار کردن با کامپیوتر



✓ وضعیت ایستا و بدون تحرک بخصوص وقتی که نامتقارن باشد، برای مفاصل بسیار مضر است. این حالت در کار با ماشین آلات، که نیاز به قرار گرفتن در یک وضعیت ثابت و نامتقارن به مدت طولانی دارد بسیار اتفاق می افتد.

✓ افرادی که با کامپیوتر کار می کنند به طور مداوم در یک وضعیت ایستا قرار دارند به طوری که سر خم شده، دست ها بر روی صفحه کلید قرار گرفته و تنها انگشتان حرکت می کنند. این حالت با فشار بر مفاصل نواحی شانه ای و انقباض ممتد عضلات کتف و شانه همراه است و اغلب این افراد از درد در ناحیه شانه های خود شکایت دارند.

✓ وضعیت نامناسب نشستن، خم شدن های طولانی از ناحیه کمر، چمباتمه زدن به مدت طولانی، خم و راست شدن مکرر نیز از دلایل دیگر تخریب مفاصل می باشد.

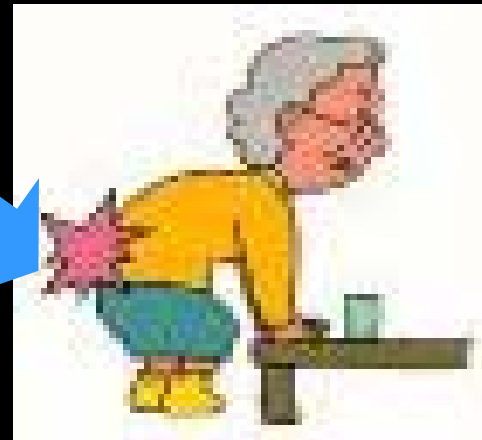
قانون دوم

استفاده از مفاصل بزرگتر هنگام بکارگیری مفاصل در انجام فعالیت‌های فیزیکی :

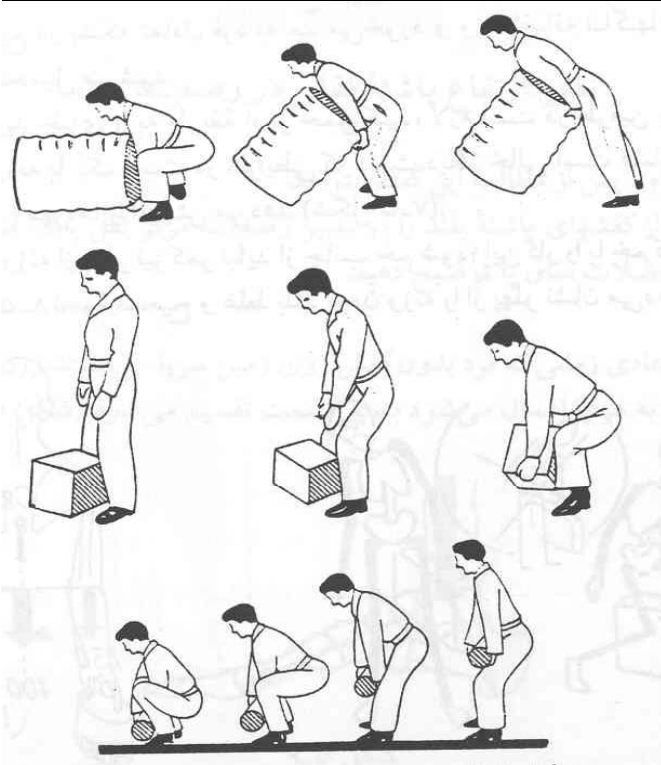
✓ مفصل کمر به مراتب کوچکتر از مفصل زانو است پس برای بلند کردن اجسام از زمین بهتر است از زانوها بهره گرفت .

✓ بر این اساس و در مثالی دیگر به منظور حرکت دادن اشیای سنگین میبایست از مفصل مچ دست بجای مفصل انگشتان استفاده نمود .

بلند کردن یا هل دادن اجسام به
شکل نادرست



هشت دستورالعمل مربوط به وضعیت صحیح حمل اشیا:



روش صحیح بلند کردن اجسام از روی زمین

- (۱) فاصله بین شی و خود را با نزدیک شدن به آن کاهش دهید. این عمل فشار وارد بر مفاصل بدن را کم می کند.
- (۲) اگر بلند کردن جسمی توسط وسیله کمکی انجام می گیرد (مانند جابجا کردن چیزی با بیل یا پارو) بهتر است دسته این وسیله کوتاهتر باشد یا حداقل نزدیک به جسم قرار گیرید.
- (۳) برای بلند کردن وزنه های سنگین از روی زمین بهتر است به جای خم کردن کمر با خم کردن زانوها به وزنه نزدیک شوید.
- (۴) چنانچه با وسیله ای مانند ایلو یا چرخ خیاطی کار می کنید، با قرار دادن میز متناسب با وضعیت بدنی در زیر وسیله خود را مسلط بر وسیله کنید و روی آن خم نشوید.

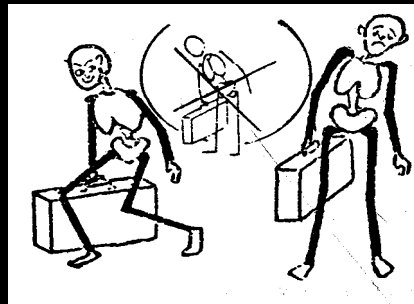
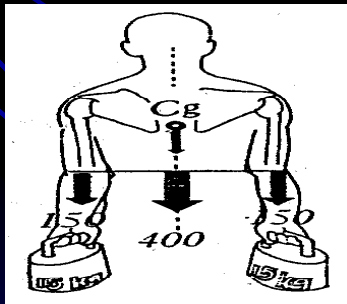


(۵) از حرکات شدید و چرخشهای ناگهانی و تحمیل بار اضافه، مخصوصاً به صورت انفجاری و ضربه ای خود داری نمایید.

(۶) از بلند کردن یا حمل (خصوصاً روی شانه) اجسامی که تعادل خوبی ندارند خوداری شود، مانند حمل مایعات در بطری به این دلیل که جابه جایی مایع باعث بهم خوردن تعادل فرد شده و وزن اضافه به قسمت‌های مختلف بدن تحمیل می شود.

(۷) اگر در نظر دارید چیزی را به طریقه آویز حمل کنید ، لازم است در طرفین بدن تعادل برقرار کنید . حمل وزنه با یک دست در شرایطی که دست دیگر خالی است فشار وارد بر دیسک مهره ها را افزایش می دهد.

(۸) در بلند کردن اجسام از پهلوی نیز کمر نباید از جانب خم شود، این کار را با خم کردن زانوها انجام دهید.



قانون سوم

تغذیه کامل و رژیم غذایی مناسب در حفظ سلامتی مفاصل نقش بسزایی دارد :

الف) ویتامین ها :

ویتامین های A. B. C. D. E. K. این ویتامینها در چه غذا هایی یافت میشوند؟ منابع مهم غذایی در این مورد عبارتند از:

✓ A. هویج ، دل ، جگر و قلوه

✓ B. سبوس گندم و برنج و حبوبات

✓ C. مرکبات و هندوانه و فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی ...

✓ E. میوه ها و غلات

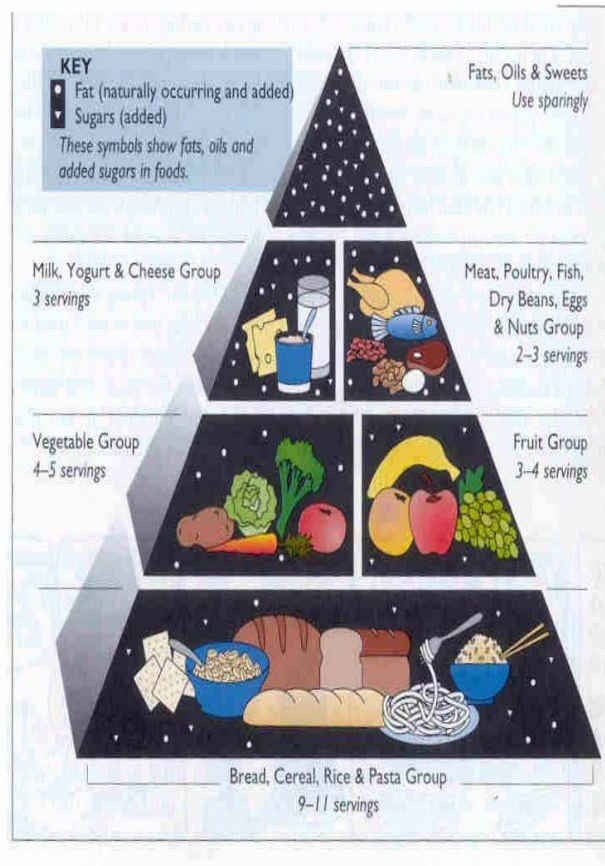
✓ D. میوه های جنگلی روغن ماهی و نارگیل و نور خورشید

...

✓ k. گیاهان و گوشت جانوران دریایی ...



ب (گروه املاح :



املاح غذایی عبارتند از : کلسیم . پتاسیم . فسفر .

آهن . منیزیم . روی . سدیم و ...

املاح در چه غذاهایی بیشتر یافت می شوند ؟

✓ کلسیم . لبنیات و تخم پرندگان و گیاهان برگ پهن و...

✓ پتاسیم . گیاهان بته ای، موز و خشکبار و ...

✓ فسفر . جانوران دریایی و بادام زمینی و غلات و ...

✓ آهن . گوشت حیوانات و غلات و گیاهان سبز و...

✓ منیزیم . گیاهان و میوه ها و غلات و دانه های خشک و...

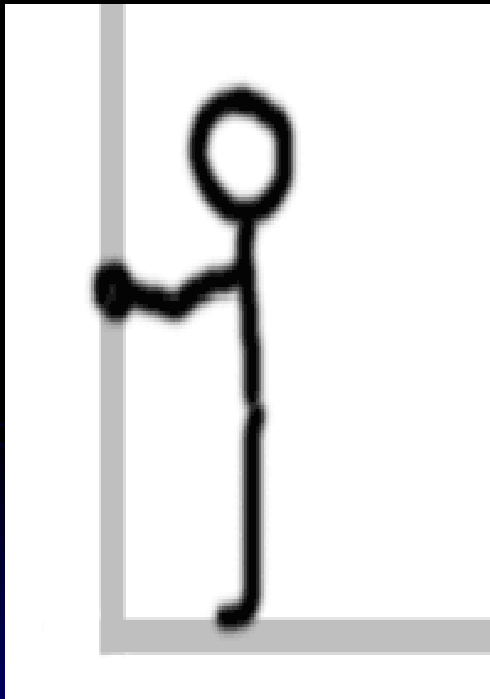
✓ روی . غلات و خشکبار و بادام زمینی و...

✓ سدیم . نمک طعام و...



قانون چهارم

ورزش و فعالیتهای جسمانی :



ورزش و تمرینات مربوط به آن می بایست منظم
اصولی ، صحیح و مداوم و مستمر باشد...

ورزش چه تاثیری بر مفاصل دارد ؟

✓ ورزش باعث می شود که عضلات بدن قوی شوند
قوی بودن عضلات آمادگی کامل برای تحمل
فشار مفاصل را افزایش می دهد.

✓ دامنه حرکتی مفاصل وسعت پیدا می کند .

✓ عضلات قوی آرتروز مفاصل را کاهش داده و یا از
بین می برد .



قانون ششم

حفظ وزن متعادل بدن :

✓ یکی از مواردی که مفصل تحت فشار قرار گرفته و دچار محدودیت حرکتی و عارضه می گردد اضافه وزن است .

✓ اضافه وزن علاوه بر ایجاد مشکلات قلبی - عروقی و کاهش تواناییها وضعف عمومی بدن، باعث کم توانی و سستی مفاصل می گردد .

✓ رژیم غذایی مناسب و ورزش بهترین راه حفظ وزن است.

✓ اضافه وزن شخص را بشدت در معرض آسیب قرار می دهد.



✓ وزن مطلوب بدن و کارایی جسمانی به مرور زمان ایجاد می شود. دستیابی به کارایی مطلوب بدن با به حداقل رساندن وزن اضافی چربی صورت می گیرد.

✓ وزن مطلوب بدن تنها زمانی به دست خواهد آمد که مفهوم تغذیه متعادل به خوبی درک شود. شناخت و درک این تعادل ، مصرف متعادل مواد غذایی را میسر می سازد.

✓ در صورتی که میزان کالریهای (انرژی) دریافتی بیش از کالری مورد نیاز بدن باشد تعادل وزن از دست خواهد رفت. کالریهای دریافتی اضافی به صورت چربی در بافت یا سلولهای چربی ذخیره می شوند، از این رو ترکیب بدن تغییر می کند. این افزایش چربی ذخیره بدان معنی است که درصد چربی بدن افزایش یافته است . اگر به موازات افزایش درصد چربی بدن میزان فعالیت بدنی نیز کاهش یابد، عضلات کوچکتر شده و دیگر نمی توانند مثل قبل عمل کنند.



وضعیت جسمانی :

بطور مثال: اگر وزن ۶۰ کیلوگرم و قد ۱/۷۰ متر باشد:

$$\frac{M}{L^{(2)}} = \frac{60}{1/70^{(2)}} = 20/8$$

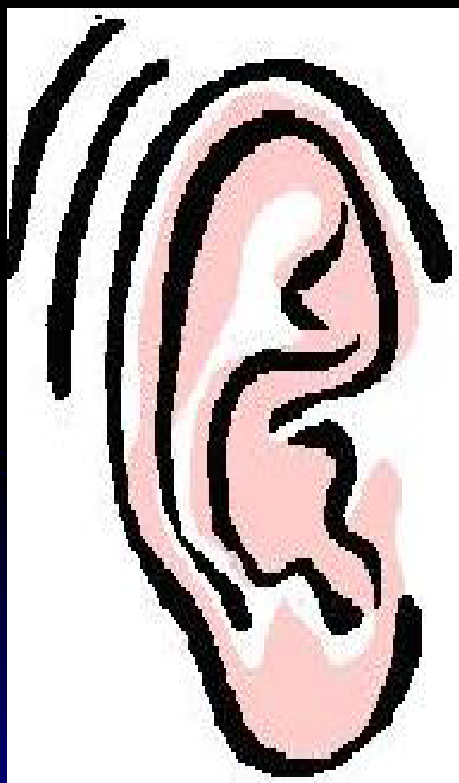
وضعیت جسمانی نرمال

ردیف	M/L ²	وضعیت جسمانی
۱	۱۹ به پایین	لاغر
۲	۱۹-۲۰	کمبود وزن
۳	۲۰-۲۵	نرمال
۴	۱/۲۵-۲۷	اضافه وزن
۵	۱/۲۷-۳۰	چاقی نوع اول
۶	۳۰-۴۰	چاقی نوع دوم
۷	۴۰ به بالا	چاقی خیلی خطرناک



قانون ششم

گوش فرا دادن به صدای مفصل :



✓ درد موهبتی الهی است که بعنوان یک زنگ خطر انسان را از تخریب و آسیب اعضا و جوارح او آگاه می سازد.

✓ فشارهای متوالی به مفاصل آنها را آسیب پذیر نموده که درد به شکل علامت هشدار دهنده بروز می کند .

✓ باید به یاد داشت پشت گوش انداختن زنگ هشدار که ناشی از فشارهای متوالی و نا متعارف موضع است سبب تخریب و ناراحتیهای دایمی مفصل می شود.

✓ همیشه درد را جدی بگیرید...

