

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران دچار ترومای کمر

□ بیمارگرایی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ◆ از ایستادن یا راه رفتن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
- ◆ در هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهارپایه قرار دهید.
- ◆ فشار روی کمر در حالت نشسته بیشتر از ایستاده است.
- ◆ از صندلی های دارای پشتی راست برای نشستن استفاده کنید.
- ◆ در هنگام نشستن باسن خود را کاملا در عقب صندلی قرار دهید تا فضای خالی بین کمر و پشت صندلی وجود نداشته باشد.
- ◆ از کار کردن در وضعیت خم شده به جلو خودداری کنید.
- ◆ در هنگام رانندگی برای راحتی بیشتر صندلی اتو مبیل را تا حد امکان جلو ببرید.
- ◆ به طور مرتب راه بروید و بنشینید.
- ◆ به طور متناوب استراحت کنید چون خستگی باعث گرفتن عضلات کمر می شود.
- ◆ تخته محکمی زیر تشک خود بگذارید.
- ◆ در حالت خوابیده به پهلو مفاصل زانو و ران را خم کنید و بالشی را زیر سر و بالشی را بین زانوها قرار دهید.
- ◆ در حالت طاقباز بالشی را زیر زانوها قرار دهید تا گودی کمر کمتر شود.
- ◆ برای بلند کردن اشیا پشت خود را راست کنید و شی را هر چه نزدیکتر به بدن نگه دارید.
- ◆ از چرخاندن تنه بلند کردن شی بالاتر از سطح کمر و کشیدن شی برای هر مدت جدا پرهیز کنید.
- ◆ توجه داشته باشید که ورزش روزانه در جلوگیری از گرفتگی نواحی پشت و کمر اهمیت زیادی دارد.
- ◆ مقدار و سرعت راه رفتن در خارج از منزل را بتدریج افزایش دهید.
- ◆ ورزش های مخصوص پشت و کمر را حداقل روزی **2** بار انجام دهید.
- ◆ مواظب کنترل وزن خود باشید.
- ◆ در صورت داشتن اضافه وزن رژیم غذایی مناسب را انتخاب کرده یا عادت غذایی خود را تغییر دهید تا به وزن مطلوب

برسید.

