

سلامت استخوان ها، مفاصل و عضلات

آیا برای حفظ سلامت استخوانها، باید از مکملها بهره جست؟ یا شیوه های تغذیه سالم می توانند به تنهایی پاسخگویی این مساله باشند؟

توصیه و دانستنیه: پوکی استخوان در قرن حاضر به شدت رو به افزایش است. عوامل موثر در استحکام ویا پوکی استخوان در درجه اول زمینه ارثی وژنتیکی است سپس تغذیه، هورمون هایی که از غدد درون ریز وارد جریان فعل و انفعالات بدن می شوند. فعالیت های فیزیکی، روش زندگی، داروهای مصرفی، برخی بیماری ها، جنس و نژاد و سن از جمله عواملی هستند که در استحکام و یا پوکی استخوان فرد تاثیر دارند. مصرف طبیعی و به اندازه مواد غذایی بهتر و موثر تر از مکمل های غذایی عمل می کند. ولی عموماً به دلایل مختلف، ترجیح داده می شود که از مکملها بعنوان کمکی و با اهداف پیشگیرانه و درمانی، استفاده گردد.

پوکی استخوان در قرن حاضر به شدت رو به افزایش است به طوری که سازمان بهداشت جهانی به آن لقب اپیدمی خاموش قرن داده است. کاهش فعالیت بدنی یکی از عواملی است که موجب کاهش سن پوکی استخوان در کشور ما شده است.

عوامل موثر در استحکام و یا پوکی استخوان در درجه اول زمینه ارثی وژنتیکی است. سپس تغذیه هورمون هایی که از غدد درون ریز وارد جریان فعل و انفعالات بدن می شود، فعالیت های فیزیکی، روش زندگی، داروهای مصرفی، برخی بیماری ها، جنس و نژاد و سن از جمله عواملی هستند که در استحکام و یا پوکی استخوان فرد تاثیر دارند. از میان فاکتورهای نامبرده برخی عوامل تغییر ناپذیر هستند. مانند شرایط محیطی، نژادی، سن و جنس و بایستی درجهت حفظ سلامت استخوان ها به فاکتورهایی که در اختیار ما هستند تاکید کنیم. بنابراین مهمترین عواملی که در استخوان سازی نقش دارند تغذیه است و همانطور که می دانید غذا خوردن تنها به معنی برطرف کردن ظاهری گرسنگی نیست بلکه از طریق غذاها بایستی سه گروه از درشت مغذی ها در اختیار بدن ما قرار گیرد مثل پروتئین ها و چربی ها و قند ها که انرژی را هستند. همینطور ۵۰ ماده ریز مغذی که گرچه نقش انرژی زایی ندارند اما در چرخه های مختلف ساخت و ساز و شکستن و پیوستن نقش دارند اولین چیزی که در استخوان سازی نقش دارند پروتئین ها هستند که بافت اولیه استخوان را تشکیل می دهند. همچنین مواد معدنی کلیدی مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و سدیم نیز در استخوان نقش اساسی دارند.

منابع غذایی کلسیم، شیر و فرآورده های لبنی، ماهی مثل ماهی آزاد، ماهی تن و ساردین، بادام، کشمش، سبزیجاتی نظیر جعفری، رونس، اسفناج و انواع کلم (پیچ، بروکلی و سفید) حاوی کلسیم فراوان هستند.

زنان در مرحله ای از زندگی به پوکی استخوان مبتلا خواهند شد و از هر ۴ زن یک نفر از مرحله از دست دادن توده استخوانی رنج می برد. برای جلوگیری از پوکی استخوان از دوران جوانی باید دست به کار شد

وجود کلسیم برای انجام بسیاری از اعمال بدن ضروری است، مثل تنظیم ضربان قلب، انتقال پیامهای عصبی، تحریک ترشح هورمونها، انعقاد خون و مهمتر از همه ساخت استخوانهای بدن و حفظ سلامتی آنها. کلسیم در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و به علت اینکه بدن قادر به ساخت آن نیست، بایستی به مقدار کافی از راه غذا دریافت شود. حتی بعد از تکمیل و توقف رشد طولی استخوانی بدن (یعنی بعد از دوران رشد) بایستی به مقدار لازم دریافت شود، زیرا از راههای مختلفی از بدن دفع می شود. مثلاً از طریق عرق، ریزش مو، تجدید پوست و ناخن، ادرار و مدفوع. کلسیمی که در طی روز از بدن دفع میشود، بایستی از طریق غذا دوباره تامین شود. وقتی کسی نتواند از طریق غذا به مقدار کافی کلسیم را برای رفع نیازهای خود دریافت کند، از کلسیم موجود در استخوانها (منبع ذخیره کلسیم) استفاده میکند که باعث کاهش استحکام استخوانها می شود. چنین فردی نیاز به دریافت مکمل کلسیم یا غذاهای غنی شده یا کلسیم دارد. لذا برای جبران کمبود کلسیم و مشکلات مرتبط با آن، معمولاً قرص های مکمل کلسیم تجویز می شود که البته مصرف این مکمل ها باید زیر نظر پزشک متخصص باشد

نحوه راه رفتن چگونه می تواند در ایجاد آسیب به استخوانهای پا و ستون فقرات موثر باشند؟

توصیه و دانستنیها : درست نشستن ، درست ایستادن و درست راه رفتن در جلوگیری از کمردرد موثر است . عدم رعایت اصول بیومکانیک و استاندارد در حالت های مختلف بدن ، باعث ایجاد قوس غیر طبیعی ، فشار نامناسب به استخوانها و مفاصل و در نهایت کمر درد و دردهای استخوانی خواهد شد.

همانطور که نقش تغذیه ، ورزش و عدم استفاده از دخانیات در سلامتی انسان حائز اهمیت است ، حالت ها و وضعیت هایی که انسان در فعالیت های مختلف به خود میگیرد. برای حفظ سلامتی او بسیار مهم است



وضعیت و فرم صحیح قرار گیری اندام ها هنگام فعالیت های روزانه و هنگام استراحت به شما کمک می کند کارهایتان را با انرژی بیشتر و استرس و خستگی کمتری انجام داده و هنگام استراحت ، آرامش داشته باشید.

از جمله عواملی که باعث ایجاد وضعیت نادرست در بدن یا عدم صحیح قرار گیری آن در حالت های مختلف می شوند . می توان به سوانح و مصدومیت ها ، چاقی و اضافه وزن ، تشک نامناسب در هنگام خواب ، مشکلات بینایی ، کفش نامناسب و پاشنه بلند ، عادات غلط نشستن ، ایستادن و خوابیدن ، اعتماد به نفس پایین ، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ، طراحی نامناسب محل کار ، تکیه گاه نامناسب ... و اشاره کرد. مهمترین بخش بدن که نقش بسزایی در وضعیت درست بدن و ایستایی ایفا می کند، ستون فقرات است . ستون فقرات دارای قوس های طبیعی است که باید آنها را وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد. میان مهر های کمر ، دیسک کمر واقع است که در واقع نقش ضربه گیر را ایفا میکند. با فشار بیش از حد و نامناسب به ستون فقرات ، دیسک کمر تحت فشار قرار گرفته و در جایگاه خود جابجا می شود، در اثر این جابجایی ، اعصاب اطراف آن تحریک شده و درد بوجود می آید.

ایستادن صحیح :

نگاهتان به جلو باشد، سر را بالا و به سمت جلو نگه دارید و چانه را کمی به داخل بدهید. قفسه سینه را به جلو کشیده و استخوان کتف را عقب نگه دارید. زانو ها را صاف نگه داشته و سر را به سمت سقف بکشید. شکم را داخل بدهید.

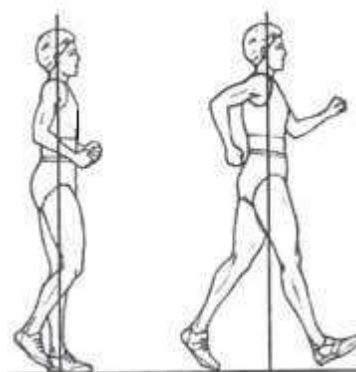
پایین تنه را به عقب و یا جلو کج نکنید. راست قامت و محکم بایستید. این حالت به شما اعتماد می بخشد.

سعی کنید طولانی مدت در یک وضعیت نایستید. در صورت اجبار به این کار ، یک پای خود را با قرار دادن روی یک بلندی یا چهار پایه ، بالاتر نگه داشته و پس از مدتی جای آنها را با یکدیگر عوض کنید. وزن خود را به هنگام ایستادن روی هر دو پا پخش کنید. پاها را به اندازه عرض شانه ، کمی کمتر ، از هم باز کنید و سعی کنید بیشترین وطن خود را بر روی انگشتان شست منقل کنید نه بر روی پاشنه ها، در آخر کفش راحت ، استاندارد با پاشنه کوتاه به پاکنید . چرا که پای شما قلب دوم شماست. کفش های شما نقش مهمی در ایستادن ، راه رفتن و سلامتی تان دارند



راه رفتن صحیح :

سر بالا و مستقیم باشد ، شانه های هم سطح و سایر اندام کشیده و در راستای بدن قرار گیرند. از حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن جلوگیری نکنید. پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید.



درست ایستادن و درست راه رفتن در جلوگیری از کمر درد موثر است. برای رفع کمر درد باید نحوه درست راه رفتن، نشستن ، ایستادن و حتی خوابیدن را رعایت کرد و اعمال فیزیوتراپی و حرکت درمانی را از طریق ورزش فرا گرفت . برای جلوگیری از کمر درد هیچ وقت برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت ننماید و هرچند وقت یک بار وزن خود را از یک پا به پای دیگر منتقل کنید. درموقع ایستادن در یک مکان به مدت طولانی مثل ایستادن در صف، ایستادن در آشپزخانه و اتو کردن، باید یک پای خود را روی یک پله قرار داد و در صورت فقدان سطح بالاتر ، یکی از پاها را جلو گذاشت. افراد باید از ایجاد قوس غیر طبیعی در کمر خودداری کنند. زیرا به طور معمول در حالت ایستاده بیشتر افراد دچار این مشکل می شوند و لازم است که یکی از پاها کمی جلوتر باشد. مواقع بالا و پایین رفتن از پله ها سعی کنید پای خود را در محل مناسبی قرار دهید. خانم ها نباید از کفش پاشنه بلند استفاده کنند ، زیرا به منظور حفظ تعادل مجبورند که بالاتنه را به سمت عقب متمایل کنند و این عمل باعث ایجاد قوس غیر طبیعی و در نهایت کمر درد خواهد شد . پا قلب دوم افراد محسوب می شود. باید از کفش های راحتی استفاده کرد تا پا ، کمر و حتی گردن از دردهای حاد و مزمن در امان بماند.

حجم کار زیاد مثل ایستادن به مدت طولانی ، انجام فعالیت های جسمانی بیش از حد توانایی ، رعایت نکردن اصول صحیح در فعالیت ها را می توان از عمده ترین علل افزایش کمر درد ، ذکر کرد و استراحت کافی به صورت نشستن یا خوابیدن صحیح را از اولین تمهیدات رای رفع کمر درد ، می توان برشمرد. امروزه یکی از مشکلات شایع در جوامع کمر درد است . معمولا این عارضه در قسمت تحتانی پشت بروز کرده و باعث دردی مزمن در این ناحیه می شود. طبق آمار به دست آمده در ایالات متحده آمریکا ، کمر درد بعد از سرما خوردگی ، شایع ترین عارضه ای است که مردم با آن دست به گریبان هستند. زیرا این عارضه علل فراوانی چون

علل بیومکانیکی، علل عصبی و علل بالینی دارد و حتی مربوط به عادات ساده در زندگی روزانه نیز می تواند باشد. از این رو علم پزشکی به کمک علوم چون تربیت بدنی عزم خود را بر آن داشته تا درصدد رفع این عارضه برآیند. شیوع این عارضه در بین ورزشکارانی از قبیل وزنه برداران، بالرین ها، بازیکنان فوتبال، بازکنان رشته های پرشی مانند: والیبال، برش ارتفاع و بسیاری از ورزشکاران دیگر مشاهده میشود. پس بازتوانی و پیشگیری از این عارضه مد نظر ورزشکاران نیز قرار میگیرد تا بتوانند هرچه زودتر به فعالیتهای عادی و حرفه ای خود بدون احساس هیچ مانع یا دردی برگردند.

نشستن صحیح بر روی زمین، مبل یا صندلی بطوریکه کمترین فشار و آسیب را به مفاصل و استخوانها و تغییر شکل

آنها وارد آورد چگونه است؟

توصیه و دانستیها: نشستن صحیح کمترین فشار را روی ستون فقرات وارد می کند. ستون فقرات، مهمترین بخش در حفظ سلامتی و ایستایی بدن، فرم طبیعی خود را حفظ کرده و در نتیجه مشکلات کمر درد و دردهای عضلانی کاهش می یابد. برخلاف تصور ما درست نشستن، مترادف با سیخ نشستن نیست. نشستن با زاویه ی ۱۲۰ درجه می تواند باعث کاهش کمر درد شود. وضعیت های نادرست نشستن عبارتند از:

۱. نشستن در حالت خمیده به جلو: در این حالت عضلات پشت دچار کشش ممتد می شود و در دراز مدت ضعف ناشی از کشش پیدا می کنند. تکرار این حالت باعث می شود، ستون فقرات از حالت طبیعی خارج شده و فرد دچار گوز پشتی گردد.
۲. نشستن با حالت لم داده روی مبل یا صندلی: در این حالت ستون فقرات از حالت طبیعی خارج شده و گنجایش ریه ها با توجه به جمع شدن قفسه سینه کم و فرد را در دراز مدت دچار مشکل می سازد.
۳. نشستن روی زمین: کج نشستن فرد و به یک طرف نشستن و عادت کردن به این وضعیت.
۴. مطالعه کردن و نوشتن: شایع ترین وضعیت، غلط خم شدن به سمت دست برتر است.

وضعیت های صحیح نشستن عبارتند از:

۱. نشستن: فرد باید روی صندلی صاف بنشیند به طوری که بین پشت او و تکیه گاه صندلی هیچ فاصله ای نباشد. سر در امتداد تنه قرار گیرد و شیب نشیمنگاه صندلی به گونه ای باشد که زانوها بالاتر قرار گیرد تا این شیب مدام شخص را وادار به تکیه دادن کند.
۲. نوشتن: میز تحریر باید از ارتفاع کافی برخوردار باشد و دارای شیبی به طرف فرد باشد تا موقع نوشتن، فرد کاملاً مسلط بوده و نیاز به خم شدن به سمت جلو نباشد.
۳. نشستن روی زمین: فرد به دیوار تکیه داده و هیچ فاصله ای بین او و دیوار نباشد استفاده از میز کوتاه برای نوشتن و خواندن توصیه می شود.

نشستن بر روی صندلی:

به طور کلی صندلی ها به انواع صندلی های رسمی (اداری) و تشریفاتی (استراحتی) تقسیم می شوند. مهم آن است که هدف از نشستن نوع نشستگاه را تعیین می کند. هرچند علی رغم آن که طی ۲۰ تا ۳۰ سال اخیر، متوسط قد بچه های مدارس ۴ تا ۵ سانتی متر افزایش یافته، متأسفانه صندلی ها و میزها تغییرات متناسبی نیافته اند.

به طور کلی هدف از نشستن، ذخیره انرژی و کاستن از فشارهایی است از فشارهایی است که در حالت ایستاده بدن تحمل می کند. نشستن صحیح باعث کاهش تنفس شکمی و فشار وارده بر احشاء شکمی و تناسب جریان خون پاها می شود. با وجود آن که با کاهش ارتفاع و پایین آمدن مرکز ثقل به حدود مهره نهم پشتی و افزایش سطح اتکاء نگهداری قائم بالا تنه ساده تر می شود و از نیروی کشش ثقل کاسته می شود، برخلاف تصور ما درست نشستن، مترادف با سیخ نشستن نیست. نشستن با زاویه ی ۱۲۰ درجه می تواند باعث کاهش کمر درد شود. همچنین توجه به این نکته ضروری است که در هنگام نشستن فشار وارده بر دیسک ها به ویژه مهره های چهارم و پنجم کمتری نسبت به حالت ایستاده بیشتر است. فردی که بر روی صندلی به جلو متمایل میشود، فشار بر روی بخش جلوئی مهره، گاه به ۵۰ تا ۱۰۰ کیلو گرم می رسد و این امر می تواند موجب برجسته شدن کتف ها، خم شدن تنه و سایر نابهنجاری های ستون فقرات شود.

استانداردهای میز و صندلی:

- ارگونومی یا مهندسی انسان، علمی است که طراحی ابزار و وسایل مورد نیاز برای کار و زندگی انسان را مورد مطالعه قرار می دهد. توجه شود که مختصات زیر برای افرادی با قد متوسط ۱۸۰ سانتی متر ذکر شده است:
- میز باید حداقل نصف قد شخص ارتفاع داشته باشد (۸۰ تا ۹۰ سانتی متر برای بزرگسالان)
 - صندلی حداقل یک سوم قد شخص ارتفاع داشته باشد. (۵۰ تا ۶۰ سانتی متر برای بزرگسالان)
 - نشیمنگاه صندلی ۱۰-۱۵ درجه شیب رو به جلو داشته که با استفاده از یک بالشک کوچک می توان سرخوردن فرد خنثی نمود. سطح میز باید ۱۰-۱۵ درجه نسبت به افق و به سمت فرد شیب داشته باشد.
 - در زیر پاها یک سطح شیب دار به طرف پایین گذاشته شود تا وزن ساق ها و ران به طور عمود بر روی کف پا وارد نشده و از فشار بر روی بافت های نرم ران کاسته شود.
 - به هنگام مطالعه سطح صورت با سطح میز منطبق و مماس نباشد بلکه با یک زاویه به سطح میز نگریسته شود.

نشستن صحیح پشت میز رایانه:



علاوه بر رعایت نکات بالا، باید توصیه های زیر را هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر مد نظر قرار دهید:

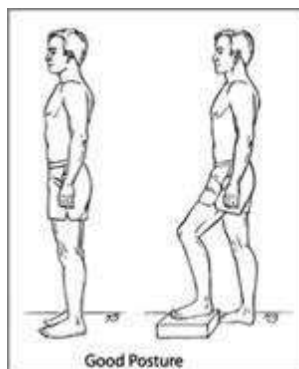
- مچ دست ها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین و یا طرفین خم نشده باشد.
- ران ها باید موازی با سطح کف اتاق باشند.
- آرنج ها باید اندکی بازتر از ۹۰ درجه باشند.
- زانوها حدود ۲ الی ۳ سانتیمتر از لبه صندلی جلوتر باشند.

- صفحه نمایش رایانه باید حدود ۴۵ الی ۵۵ سانتیمتر از صورت شما فاصله داشته باشد. راستای آن نیز با سطح چشم ها در یک راستا باشد.
- بهتر است صفحه کلید حدود ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گیرد.

در ایستادن های طولانی چگونه می توان علاوه بر کاهش فشار و خستگی ، از ش آسیب های احتمالی بر ستون فقرات و پاها در طولانی مدت پیشگیری کرد؟

توصیه و دانستنیها: به منظور ایستادن صحیح ، هنگام ایستادن می توان وزن بدن را بعد از دقایقی از روی یک پا روی دیگر پا انداخت و در ایستادن های طولانی برای انجام کاری از یک چهار پایه کوتاه به ارتفاع ۳۰ سانتی میتر زیر یک پا استفاده نمود.

سعی کنید طولانی مدت در یک وضعیت نیاستید. در صورت اجبار به این کار ، یک پای خود را با قرار دادن روی یک بلندی یا چهار پایه، بالاتر نگه داشته و پس از مدتی جای آنها را با یکدیگر عوض کنید. وزن خود را هنگام ایستادن ، روی هر دو پا پخش کنید. پاها را به اندازه عرض شانه ، کمی کمتر ، از هم باز کنید و سعی کنید بیشترین وطن خود را بر روی پنجه پا منتقل کنید نه بر روی پاشنه ها.



هنگام ایستادن های طولانی مدت ، باید وزن بدن را روی پاها جابه جا کرد. مبتلایان به سائیدگی زانو به دلیل امکان افزایش فشار بیش از حد وارده به مفصل و در نتیجه کمبود اکسیژن رسانی به سلول های غضروفی و نیز تشدید عوارض التهاب غضروف زیر کشکک شامل درد زانو و تشدید بیماری، از استفاده از دستگاه ترد میل و نیز انجام ورزش هایی که با ایستادن یا راه رفتن های طولانی و یا راه رفتن بر سطوح ناهموار مانند کوهپیمایی همراه است ، خودداری کنند. تقویت عضلات چهار سر ران و کاهش وزن از جمله راه های مهم کاهش روند تشدید بیماری است. افراد دچار سائیدگی زانو از رانندگی به مدت طولانی و خم یا راست نگه داشتن طولانی مدت زانو نیز باید خودداری کنند. همچنین آب درمانی و شنا از جمله راه های موثر کاهش عوارض و جلوگیری از تشدید سائیدگی زانو است.

خارپاشنه التهاب حاد یا مزمن فاسیای کف پا است که به شکل برجستگی کف پا (اسپور) در قسمت داخلی استخوان پاشنه بروز می کند و در رادیوگرافی نیمرخ پاشنه ، قابل مشاهده است. بیمار باید از سرپا بودن طولانی مدت به نحو مقتضی امتناع کند. افراد چاق وزن خود را کاهش دهند و از کفش های دارای پد اسفنجی استفاده کنند.

ایستادن و نشستن های طولانی زنان خانه دار نیز موجب کمر درد آنها میشود و این مورد از شکایتهای شایع این افراد است.

نکته آخر اینکه باید کفش راحت ، استاندارد با پاشنه کوتاه به پا کرد. چرا که کفش ها نقش مهمی در ایستادن ، راه رفتن و سلامتی دارند.

اصول استاندارد در بلند کردن اجسام سنگین چیست؟

توصیه و دانستنیها: زمانی که فرد برای بلند کردن اجسام سنگین از زمین خم می شود تا ۴۰ برابر به زانو ها ، مچ پاها ، کمر و گردن او فشار وارد می شود. بنابراین به افراد توصیه می شود برای بلند کردن اجسام سنگین بنشینند سپس آنها را بلند کنند تا کمر و ستون فقرات آنان حداقل فشار را تحمل کند.

نباید هنگام کار و جابجایی وسایل از دست و پا به عنوان اهرم استفاده شود . این در حالیست که برخی افراد چون نمی توانند جسمی را به راحتی حمل کنند . از دست یا پای خود برای هل دادن آن استفاده میکنند . اما انجام این کار و بلند کردن اجسام با یک دست باعث وارد شدن فشار به شانه ، آرنج ، زانو و مچ پا می شود. بلند کردن و حمل کردن اشیاء سنگین فشار زیادی را به ستون مهره وارد می کنید. اکثر کمر دردها با بلند کردن یک جسم سنگین شروع می شود . مهمترین مواردی که در هنگام بلند کردن اجسام برای کاهش احتمال ابتلا به کمر درد باید رعایت شوند عبارتند از :

- قبل از بلند کردن جسم اول باید مطمئن شوید خیلی سنگین نیست. بلند کردن جسمی که سنگینی آن در حد تحمل شما نباشد موجب کمر درد می شود. اگر بیش از حد سنگین است برای بلند کردن آن کمک بگیرید.
- هیچوقت برای بلند کردن جسمی که روی زمین است با زانوی کشیده ، کمر خود را به جلو خم نکنید. حتی اگر آن جسم سبک باشد.
- برای بلند کردن ، تا آنجا که ممکن است نزدیک به جسم قرار بگیرید، پاهای خود را قدری بازتر کنید، زانوهای خود را خم کرده و تنه خود را پایین آورده یا کاملاً بنشینید. کمرتان را صاف گرفته و خم نکنید. موقع بلند کردن جسم عضلات شکمتان را متقبض کنید. با خم و راست کردن زانوهایتان جسم را بلند کنید نه با خم و راست کردن کمرتان.



- وقتی جسم را حمل می کنید تا حد ممکن آنرا به بدن خود نزدیک نگه دارید و کمرتان را صاف نگه دارید.
- در حین حمل جسم ناگهان به طرفین نچرخید. اگر می خواهید جسم را به طرف چپ یا راست بگذارید، از کمر نچرخید بلکه کاملاً جهت کل بدنتان را به طرفین بچرخانید.
- موقع به زمین گذاشت جسم همان دستوراتی را که موقع بلند کردن رعایت کرده اید به خاطر داشته باشید.
- اجسام سنگین را به تنهایی از صندوق عقب ماشین خارج نکنید.
- وقتی یک مبل یا میز بین شما و پنجره است برای باز کردن پنجره به جلو خم نشوید.
- وقتی می خواهید یک جسم سنگین را در یک قفسه بگذرید تا حد امکان به قفسه نزدیک شوید. پاهایتان را به اندازه عرض شانه هایتان باز کرده و یک پا را کمی جلوتر از پای دیگر قرار دهید. به جلو خم نشوید و جسم را از بدنتان دور نکنید. اگر قفسه در حد ارتفاع سینه شماست ابتدا در حالیکه آرنج هایتان در دو طرف بدنتان قرار دارند جسم را در حد سینه تان بالا آورده و سپس جسم را روی قفسه قرار داده و با کف دستانتان آنرا به داخل قفسه هل بدهید.

حد فشار متعارف و حداکثر وزن اجسام برای جابجایی و بلند کردن از زمین برای افراد مختلف ، چگونه

تعریف می شود؟

توصیه و دانستنیها: حداکثر وزن مجاز برای حمل بار متعارف و بدون استفاده از ابزار مکانیکی برای کارگر زن حدود ۲۰ کیلو گرم و برای کارگر مرد ۲۳ کیلو گرم می باشد.

با بهره گرفتن از اصول بهداشت حرفه ای و بدلائل طبی ، حمل دستی بار به صورت انفرادی در موارد ذیل ممنوع است: (مطابق آئین نامه حفاظتی حمل دستی بار وزارت کار و امور اجتماعی).

الف) بار برای نوع کاری که انجام میگیرد، سنگین باشد.

ب) درجایی بسیار بلند یا کوتاه (خارج از حدود بین ران پا و شانه) قرار گرفته باشد به گونه ای که امکان بلند کردن ایمن آن وجود نداشته باشد.

ج) بسیار بزرگ ، حجیم و یا دارای شکلی بوده که امکان دسترسی به آن مشکل باشد و یا جلوی دید شخص را بگیرد.

د) مرطوب ، لغزنده و یا دارای لبه های تیز بوده به طوریکه گرفتن آن مشکل باشد.

ه) بی ثبات بوده و مرکز ثقل آن به دلیل حرکت محتویات آن تغییر نماید.

☒ حداکثر وزن بلند کردن بار در کارهای نشسته برای مردان و زنان نباید به ترتیب از ۵ و ۳ کیلوگرم بیشتر باشد.

☒ حداکثر وزن مجاز برای حمل بار متعارف و بدون استفاده از ابزار مکانیکی برای کارگر زن حدود ۲۰ کیلوگرم می باشد.

☒ حداکثر وزن مجاز برای حمل بار متعارف تکنفره و با دو دست و بدون استفاده از وسایل مکانیکی در شرایط محیطی

مناسب برای کارگر مرد ۲۳ کیلوگرم می باشد، بدیهی است در شرایطی که خصوصیات فیزیکی ، محیطی و حرفهای

در حد مطلوب نباشد وزن بار باید تقلیل یابد.

☒ در مواقیکه بار سنگین بوده و یا در دست گرفتن آن چندان ساده نباشد و در ارتفاع مطلوبی واقع شده باشد و یا حمل آن

به طور دائم انجام میشود باید از روشهای کشیدن و هل دادن بار استفاده گردد.

- ☑ در فعالیتهای حمل بار به صورت چند نفره ، حداکثر بار مجاز که جابجا می شود ، با تعداد افراد باید بطور غیر خطی محاسبه شود. بعنوان مثال اگر در شرایطی یک نفر وزن ۲۰ کیلوگرم را بر می دارد در کار دو نفره این مقدار ۴۰ کیلوگرم نخواهد بود بلکه ۲۸ کیلوگرم است و برای کار سه نفره این مقدار ۶۰ کیلوگرم نخواهد بود بلکه ۳۰ کیلوگرم می باشد.
- ☑ حداکثر وزن مجاز برای حمل بار متعارف و بدون استفاده از ابزار مکانیکی برای کارگران مرد و زن نوجوان به ترتیب حدود ۲۰ و ۱۰ کیلوگرم می باشد.
- ☑ حمل و جابجایی بار برای زنان در طول مدت بارداری و همچنین ده هفته پس از زایمان ممنوع می باشد.

آیا استفاده مکرر و طولانی از پله ها و حرکت مخالف یا موافق سطح شیب دار ، برای مفاصل اندام تحتانی

(زنان و لکن) زیان بارند؟

توصیه و دانستنیها: پله ، استفاده غیر اصولی از پله ها یا وجود پله های غیر استاندارد، ایجاد فشار شدید بر زانو ها ، بالا رفتن بدون استراحت و همراه با وزنه اضافه در دست و بالاخص پایین آمدن غیر اصولی و مستقیم از پله ها و نیز استفاده غلط از سطوح شیب دار دستگاه های کمک ورزشی مانند تردمیل ، همگی مواردی هستند که با ایجاد سایش و فشار نامناسب بر مفاصل تحتانی بدن و بالاخص زانو ها ، مشکلات فراوانی را در دراز مدت ایجاد می نمایند.

گرچه افراد اگر در محیط کار خود به جای آسانسورها از پله استفاده کنند اثر بسیار خوبی در بدن خود به جا خواهند گذاشت ، اما استفاده نامناسب از مفاصل و ایجاد فشار بر آنها می تواند عوارض نامطلوبی را بجای بگذارد . به ازای هر یک کیلو اضافه وزن در سطح صاف حدود ۳ تا ۵ برابر فشار به زانو وارد می شود که در مواقع بالا و پایین رفتن از پله ها این فشار ۱۰ برابر می شود. در استفاده از پله مه منظور افزایش فعالیت جسمانی در صورت استاندارد بودن پله ها و نیز فقط در شرایط بالا رفتن می تواند صورت گیرد، پایین آمدن بعنوان ورزش هیچگاه نباید مد نظر باشد چرا که در پایین آمدن از پله ها ، فشار بسیار زیادی بر مفاصل تحتانی بدن ، بالاخص زانو ها وارد می آید که مخرب است.

بیشترین دردهای زانو در افراد جوان به خصوص زنان جوان به وجود می آید و شایعترین علتش یکی ضعف عضله چهار سر ران است که این عضله به طور طبیعی در زنان ضعیف تر است و دیگری رعایت نکردن برخی اصول نشستن و برخاستن مثل دوزانو یا چهار زانو نشستن یا از سطح شیب دار بالا رفتن به مدت طولانی و یا خم بودن زانو به مدت زیاد در نتیجه کارهای اداری در فرد به وجود می آید که البته از همه مهمتر ضعف عضله چهار سر ران باعث آن می شود و نیاز به تقویت دارد. افراد از دو انو و چهار زانو نشستن و عادت به آن نیز باید پرهیز کنند.

استئو آرتريت نوعی بیماری مزمن است که در آن غضروف مفصلی دچار آسیب می شود. در نتیجه استخوانها به راحتی بر

روی یکدیگر لغزیده و با هم تماس می یابند و منجر به سفتی ، درد و کاهش حرکت مفصل می شود . علیرغم شیوع بالای این بیماری علت اصلی آن هنوز شناخته شده نیست. فاکتورهای زیادی در بروز این بیماری دخالت دارند نظیر : سن ، چاقی ، صدمات ، استفاده نامناسب از مفاصل و مسائل ژنتیکی . این بیماری معمولا در مفاصل تحمل کننده وزن بدن ایجاد می شود. نظیر مفاصل لگن ، زانو ها و مفاصل پشت، بعلاوه ممکن است مفاصل گردن ، انگشتان کوچک ، مفصل شست دست و پا نیز رخ دهد. خود فرد در نحوه پیشگیری و درمان این بیماری نقش بسیار اساسی دارد. حتی فرد می تواند با انجام اقدامات خاصی از بروز این بیماری بطور کامل جلوگیری به عمل آورد. اگر این بیماری مفصل لگن را درگیر کند، ممکن است فرد دچار درد در رانها و قسمت داخلی پا

و باسن شود، درد به زانو ها و کنار ه های ران تیر بکشد و یا موجب لنگش در حین راه رفتن شود. اگر استئو آرتريت در زانو باشد ممکن است سبب بروز درد در حین حرکت زانو ها ، قفل کردن زانو ها در حین راه رفتن ، درد در حین بالا و پائین رفتن از پله ها و ضعف عضلات بزرگ ران شود. صدمات استفاده بیش از حد و نادرست از مفاصل : کسانی که در شغلشان نیاز به استفاده مکرر از مفاصل خود دارند و ورزشکاران دارای شانس بیشتری جهت ابتلا به این بیماری می باشند. در نتیجه فعالیتهای این افراد باید به نحوی تعدیل شود . درضمن به خاطر داشته باشید که تعدیل فعالیتهای به معنای عدم انجام آنها بطور کامل نمی باشد. در شغل هایی که فرد ناچار است دائم از پله بالا و پایین برود، معمولاً بالا رفتن از پله به این افراد توصیه می شود ، اما پایین آمدن از پله ها می تواند باعث فشار و ضربه مکرر به دیسک بین مهر های و غضروف های مفاصل پا شود و در مدت زمان طولانی باعث ایجاد آسیب و دردهای اسکلتی عضلانی در کمر و همچنین زانو خواهد شد. به همین دلیل توصیه میشود هنگام پایین آمدن از پله ها آهسته حرکت کرد. یا از آسانسور استفاده نمود.

افرادی که در صنایع و اداراتی فعالیت دارند که مجبور به حمل بار هستند، تاجایی که امکان دارد باید از چرخ دستی استفاده کنند. درغیر این صورت می توانند بار را دوفره حمل کنند اما اگر شرایط به گونه ای بود که فرد باید به تنهایی بار مورد نظر را حمل یا بلند کند، باید تاحد امکان هنگام حمل بار ، بار را به سطح بدن نزدیک نگه دارد. همچنین حتی المقدور باید بار را از یک سطح بلند به ارتفاع ۷۵ سانتی متر از سطح زمین بلند کند و در حالت نشسته به گونه ای که کمر به صورت قائم قرار دارد، بار را از زمین بردارد.

استفاده از سطح شیب دار ترد میل : برخی افراد به منظور ایجاد فشار بیشتر درحین آمادگی جسمانی و ورزش کردن، شیب دستگاه های ترد میل را افزایش می دهند اما باید توجه داشت که دستگیره ها را نباید نگه داشت . استفاده از دستگیره ها هنگامی که دستگاه شیب دار است، موجب می شود که آسیب بیشتری به وضعیت طبیعی بدن وارد شود. هنگامی که در سطح شیب دار راه می رویم به طور طبیعی مقدار کمی رو به جلو خم می شویم. گرفتن دستگیره ها در سطح شیب دار موجب میشود به بدن در جهت عقب نیرو وارد شود.

ارتفاع استاندارد پله ها ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر است. اگر ارتفاع پله ها از حالت استاندارد بیشتر باشد ضرر بیشتری به افراد در هنگام بالا و پایین رفتن ، خصوصاً پایین آمدن از پله ها وارد می کند. اگر تعداد پله ها زیاد باشد ، نیز ضرر زیادی به مفصل زانو خواهد رسید. کسی که در طبق چهارم خانه ای زندگی می کند، مجبور است روزانه حدود ۱۰۰ پله را بالا و پایین برود حتی اگر پله ها استاندارد باشند، توصیه میشود پله ها را یکی یکی بالا برود یعنی پای راست روی پله دوم و سپس پای چپ روی پله دوم و به همین ترتیب پله ها را بالا برود تا طبقه دوم که هنوز خستگی عضلانی به فرد فشار نیاورده است ، میتواند به همین روال پله ها را بالا برود. اگر تند تند پله ها را بالا بروید در واقع ناخواسته باعث سایش زانو به سطح مفصلی زیرین آن خواهید شد و سطح مفصلی را تخریب میکنید. برای همین باید در پاگرد استراحت کنید و دوباره پله ها را یکی یکی بالا بروید.

اگر هم به مشکلات و دردهای کمری و زانو درد مبتلا هستید ، بهتر است در نبودن آسانسور و اگر مجبورید از پله ها استفاده کنید ، آنها را از پهلوی بالا بروید یعنی به دیوار تکیه داده و به همین شیوه یکی یکی پله ها را بالا بروید . این حالت باید خصوصاً در موقع پایین آمدن از پله ها رعایت شود. باید به دیوار تکیه کرده ابتدا یک پا و سپس پای دیگر را روی پله پایین تر قرار دهید. این مساله مهم را باید در هنگام پایین آمدن از سطح شیب دار نیز مد نظر قرار بدهید. کسانی که در مناطق کوهستانی زندگی میکنند و خانه هایشان در سطح شیب دار تندی واقع است ، باید در هنگام پایین آمدن ، همانند اسکی بازان عمل کرده و به حالت زگزاک یا

مارپیچی و عمود بر سطح شیب دار پایین بیایند تا کمترین فشار به زانو ها وارد شود. پایین آمدن ، همانند اسکی بازان عمل کرده و به حالت زیگززاک یا مارپیچی و عمود بر سطح شیب دار پایین بیایند تا کمترین فشار به زانو ها وارد شود. پایین به حالت مستقیم و پیاده روی عادی بیشترین فشار را وارد کرده و به کشکک زانو آسیب می زند.

برای فعال نگه داشتن مفصل توصیه های ذیل می توانند مفید باشند:

- وزن خود را کاهش دهید.
- به طور منظم برای مدت کوتاهی ورزش کنید.
- اگر می توانید فیزیوتراپی انجام دهید.
- از محافظت کننده های مفصل استفاده کنید.
- از بلند کردن چیزهای سنگین خودداری کنید.
- از استفاده مکرر نادرست از مفاصل درگیر مثلا بالا و پایین رفتن زیاد از پله ها یا استفاده از دستشویی ایرانی در افراد مبتلا به آرتروز زانو خودداری کنید.
- برای جابجایی وسایل، به جای کشیدن ، آن ها راهل دهید.
- از داروهایی که پزشک تجویز می کند مصرف کنید.
- برای کاهش درد و سفتی مفصل ، از کمپرس گرم یا سرد استفاده کنید.

ایجاد صدا در مفاصل در حین حرکت ، ناشی از چیست ؟ آیا ضروری برای مفاصل در دراز مدت به همراه دارد؟

توصیه و دانستنیها: صدای مفصل ممکن است بدلیل ایجاد گاز در فضای مفصلی ، حرکت تاندون و لگامانها بر روی هم یا بر روی برجستگی های استخوانی و یا بدلیل وجود سطح ناصاف مفصل باشد. اگر این مساله با درد همراه باشد یا بدنال ضربه ایجاد شده باشد. اهمیت پزشکی می یابد و لازم به پیگیری است و گر نه مشکل خاصی ندارد. ایجاد این صدا به عمد در مفاصلی چون دست ممکن است که در دراز مدت موجب تورم دست و کاهش قدرت مشت کردن در انگشتان شود که البته این مساله به یقین ثابت نشده است.

در طول روز ممکن است صداهای متفاوتی از بعضی از مفاصل بدن شنیده شده یا حس شود . گاهی این صداها شبیه تقه هستند. گاهی بصورت خرت خرت و شبیه به سیاییده شدن دو چیز روی هم هستند. گاهی بعد از عملی که در بین مردم به شکاندن انگشت معروف است ، صدایی از مفصل انگشت بوجود می آید. صدای مفصلی بیشتر در مفاصل انگشت ، زانو ، مچ ، پا، کمر و گردن شنیده می شود ولی علت ایجاد صدا در همه این مفاصل یکی نیست . علت صدای مفصل ممکن است یکی از حالات زیر باشد:

۱. **ایجاد گاز:** در تمام مفاصل مایعی به نام مایع سیوویال وجود دارد که غلیظ و لغزنده است. وظیفه این مایع لغزنده کردن

سطوح مفصل و تسهیل حرکت مفصل است. این مایع در تغذیه غضروف مفصلی هم نقش دارد. در درون این مایع مانند

بسیار دیگر از مایعاتی که در بدن ما وجود دارند. گازهایی مانند اکسیژن ، نیتروژن و دی اکسید کربن بصورت محلول

وجود دارد. وقتی که با تحت فشار قرار دادن مفصل انگشت خود، صدای تقه از آن در میاورید در واقع لیگامان های آن

مفصل راتحت کشش قرار داده اید. در این عمل شما با فشار موجب می شوید دو سطح مفصلی از یکدیگر فاصله گرفته

و در واقع می خواهید حجم داخل مفصل را افزایش دهید . با انجام این کار فشار درون مایع مفصلی کاهش میکند و با

این کاهش فشار مقداری از گازهای محلول در مایع، نامحلول شده و بصورت حباب های گاز در درون مفصل ظاهر می

شود. ایجاد این حباب گاز بصورت ناگهانی با ایجاد یک موج صدا همراه است که آنرا بصورت بک تقه می شنوید. بعد از شنیدن صدای تقه تا مدتی نمیتوانید مجددا این صدا را ایجاد کنید علت آن اینست که ابتدا باید مدتی بگذرد تا حباب گاز تشکیل شده مجددا بصورت محلول در مایع درآید تا شما بتوانید مجددا آنرا تولید کنید.

۲. **حرکت تاندون و لیگامان:** وقتی مفاصل حرکت می کنند وضعیت تاندون ها و لیگامان های اطراف آن مفصل تغییر میکنند. این تغییر وضعیت موجب می شود تا آنها از روی برجستگی های استخوانی اطراف مفصل عبور کنند. با باز و بسته شدن مکرر مفصل هر کدام از این تاندون ها یا لیگامان ها ممکن است بارها به جلو و عقب حرکت کرده و با هر بار عبور از روی برجستگی استخوانی صدایی ایجاد می کنند. این صداها ممکن است به توسط فرد حس شده و یا حتی دیگران هم آنرا بشنوند. همچنین با حرکت کردن مفصل ، در بعضی حالات ،لیگامان های اطراف آن بشدت کشیده می شوند و این کشیدگی ممکن است صدا ایجاد کند.

۳. **سطح ناصاف مفصل:** در مفاصلی که دچار آرتروز یا ساییدگی شده اند به علت آسیب غضروف ، سطح مفصل ناهموار میشود. درحین حرکت مفصل با ساییده شدن این سطوح ناهموار بر روی یکدیگر ممکن است صدا ایجاد شود. اگر صدا دادن مفصل همراه با درد باشد ممکن است به علت بیماری یا مشکلی باشد در این صورت باید به پزشک متخصص مراجعه کرد تا با بررسی مفصل مشکل احتمالی را دریابد. در صورتیکه این صداها بدون درد باشد نیازی به اقدام خاصی ندارد. در مورد این مطلب که آیا در آوردن صدا از مفاصل انگشتان دست مضر است ، باید گفت که هنوز با یقین اثبات نشده است که این عمل مشکلی برای دست ایجاد می کند یا خیر ولی بعضی محققین عقیده دارند انجام این کار در دراز مدت می تواند موجب تورم دست و کاهش قدرت مشت کردن در انگشتان شود. درنهایت نیز باید افزود که اگر مفصل آسیب دیده شروع به صدا کردن بکند ، پزشک با عکس برداری از آن احتمال شکستگی را بررسی میکند. در غیر این صورت کار خاصی لازم نیست . پس اگر صدا کردن مفصل به دنبال زمین خوردن یا وارد شدن ضربه ای به آن شروع شده است حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

خواب رفتن پاها می تواند ناشی از چه نوع حرکات و وضعیتهایی در مفاصل باشد؟

توصیه و دانستنیها: احساس خواب رفتگی در اندام ها یا هر قسمتی از بدن یک احساس غیر طبیعی و همراه با سایر شکایات حسی نظیر سوزن سوزن شدن ، گزگز و مور مور شدن یا احساس سوزش است که اصطلاحا آن را "پارستزی" می نامند. این حالت ها می تواند به صورت موقت یا مزمن روی دهد.بیشتر موارد خواب رفتگی دست و پا ناشی از فشار روی یک یا چند عصب است (مثل بد نشستن یا نشستن طولانی مدت به صورت دوزانو یا چهار زانو پاها) این مساله اغلب چند دقیقه بعد از حذف فشار از بین می رود. طیف وسیعی از بیماری ها و اختلالات می توانند به عصب آسیب بزنند که بیماری های سیستم عصب مرکزی – محیطی یا مشکلات ارتوپدی از آن جمله اند.

خواب رفتگی (پاراستزی) Paresthesia احساس سوزش و خارش ناخوشایند همراه با سوزن سوزن شدن عضو خواب رفته است که غالبا در دست و پا ایجاد میشود. دلیل معمول بروز چنین حالتی نشستن ، تکیه کردن یا خوابیدن بر روی عضو است به طوریکه فشاری مداوم بر اعصاب این عضو وارد شده یا جریان خون در این منطقه مختل شود. تغییر حالت دادن و خارج کردن عضو خواب رفته از حالت فشرده ، معمولا این حالت را از بین می برد. اما با برداشته شدن فشار و با برقرار شدن پیام رسانی اعصاب به مغز و نخاع، ابتدا حالت بی حسی جای خود را به درد و سوزش داده و سپس از بین می رود. در بعضی از موارد خواب رفتگی در

اثر آسیب دیدگی عصب یا اختلالات خاصی در سیستم عصبی ایجاد می شود. اگر شما غالبا و یا به مدتهای طولانی دچار خواب رفتگی اعضا می شوید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

علائم خواب رفتگی که معمولا در دست و پا رخ می دهد عبارتند از:

- در ابتدا عضو دچار بی حسی و سنگینی می شود.
 - پوست عضو خواب رفته سوزن سوزن شده و به خارش می افتد
 - این عوارض پس از بازگشت بدن به حالت عادی، در عرض چند دقیقه برطرف می شود.
- تعدادی از دلایل عمده پرستری به قرار ذیلند:

- وارد شدن فشار بر روی عصب.
- کاهش مقدار خون موجود در عضو
- آسیب دیدگی عصب
- تنفس سریع (نفس نفس زدن)
- متاثر شدن اعصاب از ماده ای سمی مانند الکل یا سرب
- عارضه جانبی بعضی از داروها
- دیابت (بیماری قند)
- تصلب بافتهای عصبی (Multiple sclerosis) (MS)
- کم کاری تیروئید
- سکته ناقص
- سکته

فشردهگی شدید عصب رگهای عصبی نیز می توانند در اثر گیر افتادن میان استخوانها یا بافتهای دیگر تحت فشار شدید قرار بگیرند. برای مثال:

- آسیب دیدگی ریشه عصب گردن – اعصاب گردن از درون سوراخهای کوچک موجود در میان مهره ها خارج می شوند. فضای این سوراخها می تواند در اثر التهاب ، آسیب دیدگی یا رشد بیش از حد بافت استخوانی ، کوچک شود و در نتیجه عصبی که از آن عبور می کند به شدت تحت فشار قرار میگیرد. در این حالت احساس خواب رفتگی در گردن ایجاد شده و موجب بروز درد جابجا شده در بازوها می شود.
- سیاتیک – عصب سیاتیک، اصلی پا است که به صورت چهار شاخه عصبی از میان مهره های بخش پایینی ستون مهره ها خارج می شود هر مهره توسط دیس کهایی غضروفی محافظت می شود. افتادگی یا جابجایی این دیسک موجب برآمدگی در مسیر عصب و فشردهگی آن میشود، این حالت علاوه بر ایجاد احساس خواب رفتگی در محل می تواند موجب بروز درد جابجا شده در پا شود.

التهاب عصبی یا ورم رشته های عصبی ، دلایل متعددی دارد که رایج ترین آنها از این قرارند:

- الکل – مصرف مداوم و بیش از حد الکل می تواند موجب مسمومیت اعصاب شده و وضعیتی را به وجود آورد که پریفیرال نوروپاتی (Peripheral neuropathy) بیماری اعصاب پیرامونی نام دارد و بارزترین نشانه آن خواب رفتگی در اعضا است.
 - سندرم گیلین باره - (Guillain Barre) حالتی که به احتمال فراوان در اثر عفونت ویروسی ایجاد می شود و اعصاب پیرامونی را تحت تاثیر قرار داده ، موجب درد و بی حسی در عضو می شود.
 - کم خونی خطرناک - (Pernicious anemia) کاهش یا عدم کارایی ویتامین B12 موجب کند شدن روند تولید گلبول قرمز شده و عملکرد نخاع را تحت الشعاع قرار می دهد.
- نکته : افرادی که دائما در هنگام خواب رچار خواب رفتگی دست و پا می شوند ممکن است که به کمبود پتاسیم دچار باشند.

آیا به طور کلی مبادرت به انجام ماساژ برای بدن می تواند مفید باشد؟

توصیه و دانستنیها: بله ، ماساژ صحیح و اصولی ، بدون خشونت و اعمال فشار می تواند بسته به نوع ، محل و وسعت ماساژ انجام شده در کاهش تنش و فشار بر روی عضلات ، کاهش استرس روحی ، افزایش گردش خون در عضو مربوطه ، کاهش ادم ، التهاب و درد ، افزایش حرکات دودی روده ، تسهیل در دفع مدفوع ، تقویت سیستم ایمنی بدن و شادابی پوست موثر باشد.

از آنجاییکه یکی از عکس العمل های طبیعی بدن در هنگام درد و دریافت یک ضربه دردناک ، لمس ، گرفتن و مالش عضو آسیب دیده بوده و منجر به کاهش درد در وی می گردد، لذا تصور بر آنست که لمس کردن یکی از نیاز های طبیعی بدن انسان برای دریافت توجه است .لذا، طبق نظر متخصصان ماساژ درمانی و طب سنتی ، ماساژ مناسب و علمی می تواند حداقل دارای ۸ فایده عمده برای بدن باشد که در ذیل به آنها اشاره می گردد:

۱. کاهش تنش و فشار بر روی عضلات
 ۲. کاهش استرس روحی
 ۳. افزایش گردش خون در عضو مربوطه
 ۴. کاهش ادم ، التهاب و درد
 ۵. افزایش حرکات دودی روده
 ۶. تسهیل در دفع مدفوع
 ۷. تقویت سیستم ایمنی بدن
 ۸. شادابی پوست
- ✓ ۲۰ دقیقه ماساژ عضلات بعد از ورزش شدید و سخت تا مدت ۲ روز، خستگی عضلانی را کاهش می دهد. ماساژ دادن ، عضلات را قوی نمی کند، ولی با به تاخیر انداختن خستگی آنها ، به افراد این امکان را می دهد که بطور متناوب و با خستگی کمتری تمرین ورزشی را انجام دهند.
- ✓ انجام ماساژ قبل و بعد از تمرینهای ورزشی خطر صدمات و آسیب های حین ورزش را کاهش می دهد و بازسازی و احیای عضلات خسته را تسریع میکند. یک ماساژ می تواند فشارهای عصبی و عضلانی را کم و نشاط زندگی را در شما

تقویت کند. ماساژ یک روش درمانی است و بسیاری از مشکلات روزمره جسمی و روانی از این طریق تسکین می یابد و التیام می پذیرد.

- ✓ ماساژ بدن باعث تولید گلبول سفید ، افزایش انرژی ذهنی و تقویت سیستم ایمنی می شود/ بررسی ها نشان می دهد که ماساژ از راه های مختلفی چون افزایش جریان خون در مفاصل ، درمان کشیدگی ، خشکی و گرفتگی عضلات نقش بسزایی دارد. همچنین ماساژ بدن به صورت مداوم سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده ، باعث تولید گلبول سفید می شود. ماساژ باعث آرامش فرد و افزایش انرژی ذهنی او میشود. هم چنین باعث می شود تا شما در کار خود فعال تر و موثر تر عمل کنید. ماساژ کوتاه مدت در محل کار اضطراب را کاهش داده و بازده کاری را افزایش میدهد. بعد از ۱۵ دقیقه ماساژ، کارکنان هوشیار تر بوده و می توانند مسائل ریاضی را سریع تر و با دقت بیشتری حل و فصل کنند.
- ✓ ماساژ در پوست باعث بهتر شدن گردش خون و نیز باز شدن مجاری غدد چربی و عروقی شده که این امر در نتیجه کنده شدن بخش قشری پوست صورت می گیرد . همچنین سبب بهبود تنفس پوستی و عملکرد تراوش آن می شود. پوست گرم شده و به همین سبب خاصیت الاستیکی و ارتجاعی پوست افزایش یافته و در نتیجه باعث کاهش درد ناشی از کشیدگی پوست هم شده و نهایتاً اینکه کمک به دفع سریعتر مواد زائد متابولیکی و از بین رفتن چسبندگیهای مزمن می شود.

خواص و فواید ماساژ صورت:

۱. بهبود حالت عضلات و پوست صورت ، پوست نرمتر و با قوام تر می شود.
۲. ریلکس شدن عضلات صورت و چشمها
۳. تسکین سردردها و دردهای ناحیه صورت
۴. کاهش چین و چروک ریز و کم عمق پوست صورت
۵. تحریک جریان خون
۶. کاهش استرس و تنش

آیا بدن در انجام ماساژ درمانی، وابسته میشود؟

توصیه و دانستنیها: ماساژ درمانی در مواردی دارای محدودیت استفاده برای برخی از افراد می باشد. گاهی نیز بدلیل استفاده غلط تکنیکی می تواند ایجاد درد و کوفتگی در اندام نماید اما وابستگی جسمانی اساساً جزو عوارض و مشکلات ماساژ درمانی ذکر نشده است. وابستگی روانی در افراد ممکن است به گونه ای که فرد بسیار خواهان و متقاضی انجام ماساژ باشد، دیده شود که دلیل عمده این مساله "نیاز به توجه بیشتر" است.

دریک تعریف کلی ماساژ به فشار دادن و کشش پوست ، عضلات ،تاندون ها و مفاصل گفته می شود. ماساژ یک روش علمی و پذیرفته شده برای درمان است که خواستگاهی در بین درمانها به خود اختصاص داده است و مانند سایر درمانها یک سری ویژگی ها ی خاص دارد که به انواع مختلف تقسیم میشود.

ماساژ تا زمانی که توسط یک ماساژ دهنده حرفه ای انجام شود. یک روش درمانی کاملاً بی خطر است. با این حال ماساژ درمانی برای همه مناسب نیست و اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که علائم زیر را دارید، قبل از استفاده از این روش با پزشکتان مشورت کنید:

- دردهای غیر قابل توضیح
- سوختگی و یا زخم های عمیق
- سرطان
- لخته خون
- شکستگی
- پوکی استخوان
- بارداری

برخی از انواع ماساژ ممکن است باعث شود شما روز بعد از ماساژ، احساس کوفتگی کنید. اما ماساژ به طور معمول نباید دردناک یا ناراحت کننده باشد. اگر در طول ماساژ یا پس از آن احساس درد یا ناراحتی کردید بلافاصله به دکتر مراجعه کنید.

آیا ماساژ عوارض خاصی را برای افراد مختلف ، می تواند به همراه داشته باشد؟

توصیه و دانستیها: ماساژ درمانی نیز مانند هر روش درمانی دیگر موارد استفاده و منع استفاده معین دارد و همچنین می تواند با عوارضی همراه باشد که از جمله عوارض آن می توان به احتمال بروز خونریزی داخلی ، آسی های عصبی ، فلج موقت، حساسیت به روغن یا لوسین ماساژ و احتمال انتقال عفونتهای قارچی و پوستی (در شرایط غیر بهداشتی) اشاره کرد.

ماساژ تراپی از جمله تکنیک هایی است که اغلب همراه درمان و در کنار آن به عنوان مکمل و درمان کمکی مورد توجه قرار می گیرد که اگر با آگاهی و آموزش و تحت نظر متخصص انجام گیرد می تواند در بهبود خواب و ایجاد آرامش ، تسکین دردهای عضلانی ، سر درد، کمر درد و حتی ناتوانی های حرکت در کودکان تا حد زیادی موثر باشد. حتی ماساژ های گوارشی و شکمی خاصی برای بیماری های داخلی و اختلالات دفع، تاثیر به سزایی دارند. در برخی موارد با توجه به وضعیت بیمار و نوع تمرینات ماساژ درمانی ، برخی تکنیک های مورد نیاز در درمان بیمار توسط پزشک به بیمار یا همراه او آموزش داده می شود تا در افراد مسن و به کسانی که نمی توانند تردد مکرر برای گرفتن اقدامات درمانی داشته باشند، انجام شود. بنابراین در استفاده از ماساژ تراپی برای بیماری ها ، مراجعه به پزشک و تشخیص نوع بیماری و مکانیسم درمان آن و در نهایت فرا گرفتن آموزش لازم در زمینه اجرا و رعایت نکات لازم در ماساژ درمانی ضروری است.

در برخی از موارد، درد گردن یا درد کمر افراد به علت اسپاسم عضلانی در اثر پشت میزنشینی یا بد خوابیدن است که در این موارد می توان از ماساژ برای تسکین درد استفاده کرد اما گاهی اوقات ممکن است درد گردن در اثر آرتروز مهره ها باشد یا دیسک کمر و بیرون زدگی مهره ها علت اصلی درد کمر باشند. در این گونه موارد ، ماساژ درمانی اگر نامناسب باشد، می تواند صدمه به عصب گیر افتاده وارد کند و اگر هم صحیح صورت گیرد، سبب تسکین موقت درد و دور شدن ذهن بیمار از علت اصلی بیماری می شود و این امر می تواند عواقب جبران ناپذیری برای بیماران در پی داشته باشد. بنابراین بهترین توصیه پیش از ماساژ درمانی ، مشورت با یک پزشک مجرب و متخصص است تا بیماران به جای رفع خستگی شان دچار عوارض غیر قابل جبران استفاده از ماساژورهای مختلف نشوند زیرا در برخی موارد مشکلات کمر یا گردن افراد آن قدر حاد است که هر نوع تحریک فیزیکی شدید ممکن است سبب آسیب دیدن و از کار افتادن عضو شود.

عوارضی که ماساژ ممکن است داشته باشد:

- خونریزی داخلی

- آسیب های عصبی
- فلج موقت
- حساسیت به روغن یا لوسیون ماساژ
- احتمال انتقال عفونتهای قارچی و پوستی (در شرایط غیر بهداشتی)

پس هرگونه ماساژ درمانی چه در داخل استخرها و چه در خانه و توسط اطرافیان و حتی کمپرس هایی که با داغ کردن استکان، جهت تسکین درد استفاده می شود ، اگر توسط افرادی بدون مدرک معتبر و آگاهی کافی در این زمینه انجام شود ، می تواند آسیب رسان باشد و موجب تشدید درد شود به خصوص در افراد مسن که ممکن است در ابتدا تسکین دهنده ی درد باشد اما مدتی بعد ،اختلالات و حتی شکستگی هایی ایجاد می کند که جبران آن ها بسیار سخت است به خصوص اگر انجام ماساژ ها ناگهانی و یا با فشار روی عضلات و استخوان ها انجام شود.

موارد عمده منع استفاده از روش ماساژ درمانی :

- ☒ تورم ناشی از بیماری های قلبی ،فتق دیسک(مرحله حاد)
- ☒ اختلالات روانی بویژه افسردگی یا خوشی بیش از حد (دو قطبی فاز مانیا)
- ☒ شکستگی های جوش نخورده
- ☒ پس از عمل پیوند تاندون
- ☒ پارگی های عضلانی شدید
- ☒ مرحله حاد پارکینسون
- ☒ در حاملگی
- ☒ فتق دیسک های بزرگ در ناحیه شکم

آیا استفاده از ماساژورهای الکتریکی کارایی لازم را برای ایجاد آرامش و ریلکسی کردن عضلات دارا هستند؟

توصیه و دانستهها:ماساژ با کمک وسایل الکتریکی با رعایت اصول استفاده و آگاهی از ماساژ درمانی صحیح ، می تواند از کارایی لازم برخوردار باشد. بطور کلی موارد منع استفاده و از روش ماساژ درمانی و عوارض مربوطه، برای منع استفاده از دستگاههای ماساژور نیز مطرح است.

اگر ماساژ به صورت آرام و ملایم باشد و دستگاه های ماساژور عضلات را به آرامی ماساژ دهند و باعث افزایش جریان خون در آنها و رفع خستگی بدن شوند ، هیچ ضرر و عارضه ای بدن را تهدید نمیکند اما اگر فرد یا دستگاه ماساژ دهنده ضربه شدیدی به انسان وارد کنند و این ماساژ به اصطلاح با چلانیدن و پیچاندن ماهیچه ها و مفاصل همراه باشد،مسلمانها تنها خستگی بدن رفع نمی شود، بلکه این کار عواقب جبران ناپذیری در پی خواهد داشت . در برخی از موارد درد گردن یا کمر افراد به علت اسپاسم عضلانی در اثر پشت میز نشینی یا بد خوابیدن است که در این موارد می توان از ماساژ برای تسکین درد استفاده کرد اما گاهی اوقات ممکن است درد گردن در اثر آرتروز مهر ها باشد یا دیسک کمر و بیرون زدگی مهر ها علت اصلی درد کمر باشند. در این گونه موارد ، ماساژ درمانی سبب تسکین موقت درد و دور شدن ذهن بیمار از علت اصلی بیماری م شود و این امر می تواند عواقب جبران ناپذیری برای بیماران در پی داشته باشد. بنابراین بهترین توصیه پیش از ماساژ درمانی ، مشورت با یک پزشک مجرب و متخصص است تا بیماران به جای رفع خستگی شان دچار عوارض غیر قابل جبران استفاده از ماساژور های مختلف نشوند زیرا در برخی موارد

مشکلات کمر یا گردن افراد آن قدر حاد است که هر نوع تحریک فیزیکی شدید ممکن است سبب آسیب دیدن و از کار افتادن عضو شود.

بطور کلی موارد منع روش ماساژ درمانی برای منع استفاده از دستگاه های ماساژور الکتریکی نیز مطرح است که شامل موارد ذیل می باشد:

- ☒ تورم ناشی از بیماری های قلبی،فتق دیسک (مرحله حاد)
- ☒ اختلالات روانی بویژه افسردگی یا خوشی بیش از حد (دو قطبی فاز مانیا)
- ☒ شکستگی های جوش نخورده
- ☒ پس از عمل پیوند تاندون
- ☒ پارگی های عضلانی شدید
- ☒ مرحله حاد پارکینسون
- ☒ در حاملگی
- ☒ فتق دیسک های بزرگ در ناحیه شکم
- ☒ تسریع جریان لنف به سمت قلب
- ☒ افزایش گردش خون پوست
- ☒ کاهش ادم و تورم ناشی از ضربه ، ماستکتومی ، قطع عضو و بی حرکتی در گچ
- ☒ دردهای حاد و مزمن
- ☒ استرچ بافت های کوتاه شده
- ☒ رفع گرفتگی عضلانی
- ☒ پارگی خفیف عضلات
- ☒ کمک به تخلیه ی مواد جمع شده در ریه
- ☒ جلوگیری از زخم های فشاری

چگونه جویدن مواد سفت میتواند به سلامت فک آسیب برساند؟

توصیه و دانستنیها: مفصل فکی در هر بار حرف زدن، غذا خوردن یا باز کردن دهان به کار می افتد . بنابراین باید از این مفصل مهم بدن بسیار مراقبت کرد. عادت هایی مانند دندان قروچه ، فشار دادن دندان ها روی هم بر اثر استرس و نگرانی و همچنین جویدن یک طرفه و خوردن غذاهای بسیار سفت و زیاد جویدن آدامس ، فشار زیادی به این مفصل وارد میکنند و ممکن است در طولانی مدت موجب آسیب مفصل و دردهای عضلات سر و گردن و صورت شوند.

از طرفی نیز باید بیاد داشت که مصرف همیشگی غذاهای نرم نیز خود می تواند ایجاد کننده مشکلات فکی و دندانی متعدد گردد.

جویدن بهترین کار برای نگه داشتن ماده غذایی برای مدت کوتاهی در دهان و مزه مزه کردن و درک ترکیبات آن است. در ضمن جویدن کمک می کند ماده غذایی با بزاق دهان ترکیب شده و راحت تر بلعیده شود.

جیودن برای دندان هم خوب است ، در افراد مسن که خوب غذا را نمی جویند ، بافت محافظت کننده از دندان ها به مرور از بین می رود برای آنکه دندان هایی مستحکم در لثه داشته باشیم ، باید درست بجویم . استحکام دندان ها به ویژه وقتی مواد غذایی سفت را می جوید، بیشتر می شود.

در جوامع مدرن الگوی رژیم غذایی به سمت غذاهای پخته و نرم تغییر پیدا کرده است. نتیجه چنین تغییری آن است که سایش های تکاملی طبیعی برای دندان ها رخ نداده و از طرف دیگر نیروی مورد نیاز و عضلات قوی برای ایجاد این نیروها لازم نیست . بنابراین باعث کاهش اندازه فک می شود از طرف دیگر عدم کاهش اندازه دندانی به دلیل عدم سایش دندان ها نیز رخ داده که نتیجه این دو به ارمغان آوردن ناهنجاری و کجی دندانی بیشتر برای جوامع مدرن است. نتیجه آن چیزی است که باعث شده کجی دندانی هم یکی از بیماری های جوامع مدرن به حساب بیاید. در مقایسه باید گفت که در انسانهای نخستین نیروی مورد نیاز برای گاز زدن و بریدن و جویدن غذاها باعث شکل گیری بهتر استخوان های فک می شده است. به عبارتی در افراد اولیه شکل فک ها تحت تاثیر رژیم غذایی مرتبط با ماهیت شکارچی گونه انسان بهتر شکل می گرفته است. لذا برای سلامت و رشد عادی فک دهان نباید به طور دایم غذاهای نرم را استفاده کرد. هر عضوی از بدن اگر از آن استفاده کافی رشد طبیعی نخواهد داشت که فک نیز از جمله این اعضا محسوب شده و مستثنی نیست.

کشیدگی عضلات فک در اثر جویدن زیاد غذاهای سفت و یا جویدن زیاد آدامس ، از عوامل ایجاد کننده سردرد بوده و منجر به آسیب به مفصل فک می شود. وقتی چیزی را محکم گاز می گیرید از نظر قوانین فیزیکی ، فک حکم اهرم و مفاصل فکی حکم تکیه گاه را دارد. در واقع فشاری که به مفصل وارد می شود. بیشتر از فشاری است که به ماده ای که بین دندان ها واقع شده وارد می آید اما با توجه به این که غضروف مفصل فکی سطح صاف و نرمی را فراهم می آورد استخوان های استخوان های تشکیل دهنده مفصل به راحتی و با کمترین اصطکاک روی هم می لغزند و نیرو در یک سطح وسیع تری توزیع می شود و احتمال آسیب مفصل به حداقل می رسد.

مفصل فکی در هر بار حرف زدن غذاخوردن یا باز کردن دهان ، به کار می افتد بنابراین باید از این مفصل مهم بدن بسیار مراقبت کرد. عادت هایی مانند دندان قروچه ، فشار دادن دندان ها روی هم بر اثر استرس و نگرانی و همچنین جویدن یک طرفه و خوردن غذاهای بسیار سفت ، فشار زیادی به این مفصل وارد می کنند و ممکن است در طولانی مدت موجب آسیب مفصل و دردهای عضلات سر و گردن و صورت شوند ضمناً نباید در جویدن آدامس هم زیاده روی کرد چرا که استرس زیادی را به این مفصل وفادار و پرکار بدن وارد می کند.

باید بیاد داشت که یک طرفه جویدن غذا نیز خطراتی را دارد . حتی اگر دندان های یک طرف فک تان را هم از دست داده باشید ، باز هم نباید به یک طرفه جویدن عادت کنید چرا که این کار حداقل ۴ خطر دارد:

خطر اول: مفصل گیجگاهی فکی تان آسیب می بیند . اگر شما هنگامی که دهان تان را باز و بسته می کنید. صدای " تق تق " یا " خش خش " می شنوید، ممکن است دچار مشکلات مفصل گیجگاهی فکی باشید مفصل گیجگاهی فکی تنها مفصل متحرک در میان استخوان های سرو صورت بوده و مفصل بسیار پرکاری است.

خطر دوم: دندان ها و لثه های یک طرف آسیب می بینند. محل قرار گرفتن دندان را ، فشارهای وارده از طرف لب ، زبان و گونه تعیین می کند. به عبارت دیگر دندان ها در محلی قرار گرفته اند که برآیند نیروهای وارده به آن ها صفر است. از نظر سطوح قدامی – خلفی و جوندهنیز وجود دندان های دیگر دندان را محدود می سازد یک دندان تا هنگامی به رویش و حرکت فعال خود

ادامه می دهد تا به دندان مقابل برسد در ضمن دندان های خلفی تر تمایل به حرکت به سمت جلو دارند . برای مثال باید گفت که اگر یک دندان برای مثال اولین آسیای بزرگ فک پایین از دست برود، با از دست رفتن این دندان ،مقداری از فضای حاصل از کشیده شدن آن با حرکت دندان های مجاور (نه به طور کامل) اشغال می گردد. در نتیجه فاصله ای بین دندان های مجاور با دندان کناری ایجاد می گردد که علاوه بر گیر غذایی و احتمال بروز پوسیدگی ،باعث آزرده و بیماری لثه نیز می شود. در ضمن حرکت دندان مجاور به صورت کامل و بدنه ای نبوده و با خم شدن و انحراف محوری آن ها همراه است.

خطر سوم: دندان های طرف مقابل جرم میگیرند و لثه تحلیل می رود اگر عادت داشته باشید که یک طرفه غذا را بجوید، در واقع شما از یک طرف دهان تان اصلا استفاده نمی کنید. این موجب می شود که دندان های طرف مقابل تان جرم بگیرند و به مرور زمان دچار تحلیل لثه و بیماری های لثه شوید. دندان ها و الیاف نگه دارنده ی آن ها برای سالم و زنده ماندن نیاز دارند که از آن ها استفاده کنید در غیر این صورت الیاف نگه دارنده دندان ها تحلیل می روند.

خطر چهارم: یک طرفه جویدن برای دندان های مصنوعی هم خطر دارد دلیل چهارم برای دو طرفه جویدن مخصوص دست دندانی ها است اگر شما دست دندان در دهان تان دارید بهتر است که دو طرفه بجوید چون جویدن یک طرفه به بلند شدن دست دندان تان از جای خودش منجر می شود و ثبات دست دندان تان به هم خواهد خورد.

آیا خمیازه کشیدن شدید و طولانی می تواند باعث در رفتگی مفصل فک شود؟

توصیه و دانستنیها: بله این امکان وجود دارد که در اثر وارد آمدن ضربه به صورت یا گاهی در اثر خمیازه کشیدن ، فک پایینی دچار در رفتگی شود.

عواملی چون ضربه به فک پایین یکطرفه غذا خوردن به مدت طولانی بعث نداشتن دندان یا عادات می تواند باعث دردهای مفصلی و ایجاد صدا در باز و بسته شدن دهان گردد. محدودیت در باز کردن دهان و یا شنیدن صدا در صورت باز شدن بصورت یکطرفه یا دو طرفه نشان از در رفتگی خفیف در مفصل فکی است گاه این در رفتگی بیشتر بوده که پس از باز شدن دهان بیش از سه انگشت ، فک به زحمت وبا درد بسته می شود. گاهی نیز فک بسته نشده و توسط دندانپزشک و با تکنیک خاصی بسته می شود.

برای پیشگیری از در رفتگی فک بهتر است لقمه های کوچکتر و نرم در دهان گذاشته شده و از هر دو طرف فک برای جویدن استفاده شود. هنگام خمیازه سعی شود دهان بیش از سه انگشت باز نشود و هنگام انجام هر گونه خدمات دندانپزشکی در مورد در رفتگی به دندانپزشک خود اطلاع دهید تا تمهیدات لازم انجام گیرد عدم آدامس جویدن طولانی که آسیب مفصل فکی را به همراه دارد نیز از دیگر توصیه های مفید در این زمینه است.

علل در رفتگی مفصل فک چیست؟

توصیه و دانستنیها: از مهمترین علل در رفتگی مفصل فک می توان به مواردی چون اعمال پارافانکشنال (عادات کارکردی زاید مانند دندان قروچه) تروما یا ضربه به فک ، استرس یا تنش ، وجود اختلالات رشد و نمو مفصل در زمان جنینی و حضور بیماریهای سیستمیک اشاره کرد.

فک دارای دیسک مفصلی است که امکان حرکات لولایی و لغزش را فراهم میکند. این ترکیب پیچیده حرکات امکان جویدن ،بلع و صحبت کردن بدون درد و موثر را فراهم میکند. اختلال مفصل فکی – گیجگاهی به گروهی از وضعیت های خاص اشاره دارد که مشخصه آنها ، درد در بافت های اطراف آن ،محدودیت های کارکردی فک تحتانی یا صدا در هنگام حرکت مفصل فک می باشند.

این اختلال در افراد بزرگسال شایع می باشند و اغلب خود محدود شونده هستند. یکی از مهم ترین این اختلالات در رفتگی مفصل فک است.

برخی از علل مهم بروز در رفتگی مفصل فک در منابع عبارتند از:

۱. اعمال پارافانکشنال (عادات کارکردی زاید): این اعمال اغلب به صورت ناخود آگاه تحقق می پذیرد. بیشتر این فعالیتهای

مخرب در طول خواب به صورت دندان قروچه و قفل کردن و فشار دندانها بر روی هم تظاهر می یابد. اعمال پارافانکشنال روزانه شامل حرکات سایشی دندانها، دندان فشاری، مکیدن شست و انگشتان و قرار گرفتن بدن در وضعیتهای نامناسب و یا نگه داشتن اجسام زیر چانه می باشد.

۲. تروما یا ضربه: صدمات مستقیم به فک یا صورت می تواند احتمال اختلالات مفصلی و عضلانی را افزایش دهد بخصوص اگر در حین ضربه، دندانها از هم جدا باشند و ضربه به ناحیه چانه یا مفصل وارد شود.

۳. استرس یا تنش : تنش می تواند منجر به بروز و تشدید دندان قروچه و قفل کردن دندانها شود. در نتیجه فشار بیشتری به مفصل گیجگاهی فکی وارد می کند.

۴. اختلال رشد و نمو: مواردی چون عدم تکامل مناسب ناحیه همانند آژنزی کندیل، هیپوپلازی کندیل، هیپرپلازی کندیل، کندیل دوشاخه و اتصال لیگامانی غیر طبیعی از آنومالی های تکاملی مفصل گیجگاهی فکی محسوب میشوند.

۵. بیماریهای سیستمیک: نتایج مطالعات اپیدمیولوژیک متعدد نشان داده است که افراد با نقص سلامت عمومی علائم و نشانه های مفصل فک را با شدت و میزان بالاتری نسبت به افراد سالم جامعه نشان می دهند.

بطور کلی علت اختلالات مفصل فک نامشخص است ولی به نظر می رسد که چند عاملی باشد. التهاب یا آسیب کپسول و درد یا اسپاسم عضلانی ممکن است به علت غیرطبیعی بودن جفت شدن دندان ها، عادات های کارکردی زاید (مانند دندان قروچه {ساییدن دندان ها}، فشار دادن دندان ها، گاز گرفتن لب)، استرس، اضطراب، یا وضعیت های غیر طبیعی دیسک درون مفصلی باشد. در سال های اخیر بسیاری از فرضیه های مطرح در باره پیدایش اختلالات مفصل فک زیر سوال رفته اند. به نظر می رسد که جفت شدن غیر طبیعی دندان ها در افراد مبتلا به علایم مفصل فک و افراد فاقد این علایم، شیوع یکسانی داشته باشد و اصلاح قرار گرفتن دندان ها، علایم و نشانه های اختلالات مفصل فک را به صورت قابل اعتمادی بهبود نمی بخشد. فرض بر این است که عادات های کارکردی زاید سبب وارد آمدن میوتروما به مفصل فک یا فعالیت پیش از حد عضلات جونده می شود. با این حال این عادت ها در بیماران بی علامت هم شایع می باشند.

در بیشتر بیماران درد مفصل فکی ناشی از جابه جایی دیسک این مفصل است. این جابه جایی باعث وارد آمدن کشش و فشار بر اعصاب حسی مربوطه می شود. صدای تق تقی که به هنگام باز و بسته کردن دهان نزد این بیماران شنیده می شود ناشی از حرکت کردن دیسک مفصلی است علاوه بر این ممکن است اسپاسم عضلات دخیل در جویدن و ناکارآمدی آنها نیز باعث درد مفصل فکی شود. وارد آمدن ضربه خفیف یا شدید به فک، دندان قروچه، آدامس جویدن بیش از حد، استرس و سایر عوامل هیجانی و روانی، نادرست بودن وضعیت قرارگیری دندان ها، آرتريت یا التهاب مفصل از عواملی هستند که باعث آسیب دیدن مفصل فک می شوند. گوش درد، دردناک بودن عضلات فک، درد ناحیه گیجگاهی یا گونه، در رفتگی مفصل فک و قفل شدن آن، تق تق کردن حرکت مفصل فکی، باز نشدن دهان و دردهای مکرر و مزمن سر و گردن نیز از نشانه های آسیب مفصل فکی است. درد ممکن است تیر کشنده باشد و با هر بار بلع، خمیازه، صحبت کردن یا جویدن ایجاد شود یا ممکن است دردی مبهم و دائمی باشد. درد بیشتر در

جلوی گوش متمرکز است اما ممکن است نواحی مجاور هم تیر بکشد یا به دلیل مشترک بودن عصب حسی مفصل فک با گوش ، حلق و نواحی مجاور گردن در هر یک از مناطق ذکر شده حس شود. به نحوی که بسیاری از بیمارانی که مبتلا به اختلالات مفصل فکی هستند به دلیل درد گوش به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه میکنند.

بیماری مفصل گیجگاهی – فکی ممکن است خود را با علائمی این گونه نشان دهد:

- سختی و درد هنگام حرکت فک پایین
- سردرد مخصوصا اگر در دو طرف سر اتفاق بیفتد
- دندان دردهای مبهم
- اختلال در باز کردن دهان
- درد و خستگی هنگامی که یک خوراکی سفت را می جویم
- سروصدا در مفصل فک
- گوش درد
- گردن درد
- دندان قروچه و یا فشردن دندان ها به هم هنگام خواب یا بیداری

آیا دندان قروچه می تواند به مفصل فک و دندانها آسیب برساند؟

توصیه و دانستنیها: بله ، دندان قروچه مداوم ممکن است باعث آسیب به دندانها ، خوردگی لثه ها و استخوانهای حمایت کننده از آنها در دهان شود.

دندان قروچه عبارت است از عادت ساییدن دندانها ، پراکسیسم یا واژه ای علمی برای سائیدن دندانها یا فشردن دو فک بهم به خصوص در حین خواب یا تحت فشار روحی است. عنوان قروچه معمولا در خواب رخ می دهد ولی ساییدن یا کوبیدن دندانها در طول روز نیز شایع است . دندان قروچه مداوم ممکن است باعث آسیب به دندانها ، خوردگی لثه ها و استخوانهای حمایت کننده از آنها در دهان شود. در این بیماری صداهای آزار دهنده دندان قروچه در شب ایجاد می شود. این صداها ممکن است چنان بلند باشند که دیگران را از خواب بیدار کنند. انقباض فراوان عضلات در یک طرف صورت ، آسیب به دندانها ، لثه و اتخوان حمایت کننده (درمعیانه دندان ، واضح است) و سردرد نیز گاهی بروز می کند. استرس، اضطراب، تلاش ناخود آگاه برای تصحیح اشتباه در جفت شدن دندانها (تماس بین دندانهای فوقانی و تحتانی در هنگام بسته بودن فکها) و الکلی بودن می توانند باعث بروز دندان قروچه شوند.

اگر ضربه ای به فک وارد شده باشد ، می تواند عامل دندان قروچه باشد، اگر در سیستم جفت گیری دندان ها اختلالی وجود دارد و یا فرد مضطرب و پر استرس باشد ، می توان انتظار داشت که مفصل گیجگاهی فکی دچار بیماری باشد. حتی شغل افراد ممکن است به گونه ای باشد که مفصل گیجگاهی فکی آنها را تحت فشار قرار دهد. به طور مثال اگر به واسطه شغل تان ، همه روز را پشت کامپیوتر می نشینید ، ممکن اس سر خود را دایما در حالتی نگاه دارید که به مفصل فک تان فشار وارد کند.

نرم استفاده از محافظ شبانه (Night Guard) برای مقابله با دندان قروچه چقدر است؟

توصیه و دانستنیها: دندان قروچه باعث تحلیل ناراحتی فک و حساس شدن دندان می شود. لذا باید به گونه ای با آن مقابله کرد. این کار با استفاده از درمانهای کنترل استرس(دارویی ، غیر دارویی و رفتاری) تا استفاد از محافظ فیزیکی(بصورت ضربه گیر یا

خنثی کننده فشار) بعنوان یک مراقبت اساسی دندانپزشکی می تواند صورت پذیرد. چرا که بدون درمان ممکن است دندانها ، استخوانها و لثه در اثر فشار ساییدگی ،خورده یا شکسته شوند.

مطالعات زیادی در مورد دلیل رخ دادن براکسیسم انجام شده است اما دلیل قطعی بروز آن بطور کامل شناخته نشده است. به هر حال استرس و فشار روحی باید به عنوان یک عامل اساسی در نظر گرفته شود. استرسهای روزانه در بسیاری از افراد عامل آغاز براکسیسم است . البته احتمال دارد که برخی از افراد مبتلا به آن هرگز علائمی ناشی از آن را تجربه نکنند. امکان دارد بروز یا عدم فشردن دندانها ، مرتب یا نامرتب بودن دندانها ، وضعیت بدنی ،عادات بد خوابیدن و ...

علائم و نشانه های براکسیسم که ممکن است دیده شود عبارت است از:

- سائیدگی دندانها
- ترک برداشتن و شکستن دندانها
- حساس شدن دندانها
- تحلیل لثه یا ای جاد شیارهایی در نزدیک خط لثه بر روی دندانها
- لقی دندانها
- تشکیل پاکتهای پرپودنتال
- زخم شدن گونه
- درد عضلانی
- سردرد
- مشکلات مفصل فک
- گوش درد
- شکایت از درد فک و صورت در هنگام بیدار شدن از خواب
- مکیدن انگشت شصت دست توسط کودک
- گاز گرفتن ناخن ها
- جویدن سطح داخلی گونه ها
- بی خوابی و افسردگی و...

هدف از درمان براکسیسم ، کاهش درد، پیشگیری از آسیب دندانها و کاهش عادت فشردن دندانها روی هم است . بدون درمان ممکن است دندانها ، استخوانها و لثه در اثر فشار ساییدگی ،خورده یا شکسته شوند. الزاما برای این اختلال دارو لازم نیست. ممکن است در موارد خاصی درمان با یک آرام بخش یا خواب آور به مدت کوتاه کمک کننده باشد. درمان شامل موارد زیر است:

- ☒ شناسایی مشکل و آگاهی رسانی به بیمار برای تلاش آگاهانه برای ترک عادت
- ☒ اگر براکسیسم در اثر استرس ایجاد شده باشد تا زمان وجود استرس ادامه خواهد داشت. برخی از موارد این اختلال در کودکان در نوعی واکنش طبیعی به رشد و تکامل است و معمولا با رسیدن به سن نوجوانی بهبود می یابد. بیشتر کودکان با رویش دندانهای دائمی این عادت را ترک میکنند چون دندانهای دائمی به درد حساس ترند.

☑️ مراقبت دندانپزشکی، دندانپزشک ممکن است برای پیشگیری از دندان قروچه در هنگام خواب ، یک پروتز محافظ شب بسازد و آن را در دهان کار بگذارد. یک پروتز محافظ شب شامل اسپلنت های متحرکی است که روی دندانها قرار میگیرند تا فشار ناصحیح گاز زدن را بردارند. برای محافظت از دندانها محافظی پلاستیکی یا محافظ شبانه ساخته شده که می توان آنرا هنگام خواب در دهان قرار داد تا در صورت دندان قروچه از ساییده شدن مستقیم دندانها بر روی هم جلوگیری بعمل آید. این وسیله بین دندانهای بالا و پایین سدی ایجاد می کند که سبب متوقف شدن ساییدن دو قوس فکی روی هم می شود. در واقع این وسیله به جای سطح اکلوزال دندانها سائیده میشود. به هر حال این وسیله راه حل درمان این اختلال نیست و تنها سبب کاهش عوارض ناشی از آن میشود.

☑️ آموزش بازخورد زیستی یا مشاوره برای آموختن روشهایی جهت کنار آمدن موثرتر با استرس ممکن است مورد نیاز باشد.

☑️ اجتناب از مصرف الکل

ورزشهای قدرتی

هر برنامه ورزشی دارای سه مرحله است:

۱ - مرحله گرم کردن بدن

۲ - مرحله ورزش و فعالیت

۳ - مرحله خنک کردن

مرحله گرم کردن ۲۰٪ کل زمان ورزش و مرحله سرد کردن نیز ۱۰٪ زمان ورزش را در بر می گیرد .

تمرینات مرحله گرم کردن و خنک کردن :

۱. راه رفتن یا دویدن آرام : اولین اقدام در مرحله گرم کردن است . همینطور ورزشهای کششی ملایم در این مرحله مورد استفاده قرار می گیرد .

۲. کشش عضلات پهلوی : این کشش را در حالت ایستاده هم می توان انجام داد .

۳. کشش عضلات پشت ساق پا : روبروی دیوار بایستید به شکلی که پاهایتان ۱ تا ۱/۵ متر از دیوار فاصله داشته باشد . پای چپ را کمی جلو ببرید تا هردو دست بتوانند با دیوار تماس داشته باشند .پاشنه پای راست را روی زمین نگه دارید ، در حالیکه نوک انگشتان کمی بداخل چرخیده باشد ،زانوها خم نشده باشند و باسن را منقبض کرده باشید . با خم کردن پای جلویی و بازوها کمی به سمت دیوار حرکت کنید . کمی نگاه دارید و با پای دیگر حرکت را انجام دهید .

۴. بغل کردن پا : به پشت بخوابید . یک زانو را خم کنید و ران خود را زیر زانو نگه دارید . زانو را به سمت قفسه سینه حرکت دهید . پای دیگر باید در حالت کشیده روی زمین باقی بماند . کمی نگاه دارید و با پای دیگر انجام دهید .

۵. کشش همسترینگ (عضلات پشت ران) : به پشت بخوابید زانوی راست را به سمت قفسه سینه بیاورید و انگشتان را با دست راست نگه دارید . دست چپ را پشت پای راست قرار دهید . زانو را به سمت قفسه سینه بکشید در همان حال پاشنه را به سمت سقف و انگشتان پا را به سمت قدام ساق پا بکشید . سعی کنید زانو را راست کنید . کمی نگاه دارید و با پای دیگر انجام دهید .



۶. کشش زیپر : بازوی راست را بالا ببرید بگونه ایی که از پشت سر از روی ستون فقرات به پایین آورده شود . با دست چپ روی آرنج را ست را فشار دهید و نگه دارید و با بازوی دیگر انجام دهید .

انواع ورزشهای قدرتی برای افزایش استقامت عضلانی :

فواید : با ارتقاء آمادگی عضلانی کمک به حرکت ، عملکرد خوب ورزشی ، کاهش بروز برخی از صدمات و مشکلات عضلانی - اسکلتی ، حفظ وضعیت صحیح بدن ، کاهش مشکلات کمر و پشت ، کاهش احتمال پوکی استخوان



مدت مجاز : ۱ تا ۳ مرتبه در روز و هرمرحله ۸ تا ۱۲ بار

تعداد و تکرار مجاز : ۲ تا ۳ روز در هفته

انواع تمرینات قدرتی و استقامتی :

برای افزایش توده و قدرت عضلات و استحکام استخوانها بکار می روند .

(۱) تقویت عضلات بیرونی رانها

(۲) تقویت عضلات بازوها با حرکت شنا : بدن خود را روی انگشتان پا در وضعیت شنا قرار دهید . دستها باید درست بیرون شانه ها قرار گیرند . پشت و پاها صاف باشند و انگشتان پا زیر بدن قرار گیرد . تا جایی بدن خود را پایین بیاورید که آرنج ۹۰ درجه خم



شود و یا بازوها موازی زمین قرار گیرند . تعداد ۳ شنا در ثانیه انجام دهید . سعی کنید به عدد ۳۵ برسید

(۳) تقویت عضلات بالای شکم : با انجام دراز نشست

(۴) تقویت عضلات بازو

انجام منظم ورزش های قدرتی و مصرف مکمل های کلسیم از ۳۵ سالگی (با تشخیص پزشک و تحت نظر وی) برای زنان توصیه می شود.