حماية الظهر من الإصابات

من الثابت أنّ باستطاعة كلّ إنسان أن يتعلم كيف يحمي ظهره من الإجهاد والإصابات، وما ينتج عنها من مضاعفات، ويتم ذلك بأسلوبين مترافقين ومترابطين:

- الأسلوب الأوّل: التصرف السليم مع الظهر والابتعاد عن كلّ ما يؤذيه.

- الأسلوب الثاني: بناء ظهر قوي باتباع برنامج رياضي يومي يقوي عضلاته ويحافظ على مرونته وكفاءته.

أوّلاً: التصرف السليم مع الظهر:

يستطيع كلّ إنسان أن يحمي ظهره لدرجة كبيرة من المشاكل والآلام إذا طبق في حياته اليومية مجموعة أساسية من التعليمات نورد أهمها فيما يلي:

1- حالة الوقوف: إذا كنت مضطراً للوقوف لفترات طويلة وبشكل يومي لأسباب خاصة بعملك، فلا تقف بوضعية واحدة لمدة طويلة، ولا تقف على رجليك ممدودتين معاً، ولا تنحنِ للأمام، بل قف على رجل واحدة وضع رجلك الأخرى فوق مسند بارتفاع مريح مع ثني ركبتك المرفوعة.

2- حالة المشي: يُنصح، أثناء المشي، باستعمال أحذية مريحة، ولا يسمح باحتذاء الكعب العالي أبداً، خاصة إذا كان السير لمسافة طويلة. ويجب المحافظة على الظهر منتصباً والرأس مرفوعاً وعلى استقامة الجسم والنظر إلى الأمام وليس إلى الأسفل، مع مراعاة عدم ترك الحوض مدفوعاً.

3- حالة الجلوس: إجلس دائماً على كرسي يجعلك تضع قدميك على الأرض بحيث يكون مستوى ركبتيك أعلى من

مستوى وركك، واجعل كامل ظهرك مستنداً بإحكام على مسند الكرسي، ولا تتكور أثناء الجلوس ولا تنحنِ للأمام أثناء العمل.

4- حالة النوم: يجب النوم على فراش مستوٍ ومتماسك، ويفضل أن يضطجع المرء على جانبه ويثني ركبتيه. أما إذا نام مستلقياً على ظهره فيُنصح بوضع وسادة مناسبة تحت الركبتين. ويحذر من النوم بوضعية الانبطاح إذا كان الفراش طرياً.

5- حالة الرفع: إذا أردت أن تحمل شيئاً موجوداً على الأرض، فلا تحنِ ظهرك وتدع رجليك ممدوتين، بل اثنِ ركبتيك وليس ظهرك، وارفعه بيديك إلى سوية الصدر، ثمّ ارفع بقوة رجليك وليس بقوة ظهرك. باختصار لا تستعمل ظهرك منحنياً، وفي كلّ الأحوال حاول أن لا ترفع إلى مستوى أعلى من كتفيك، وننصح بطلب المساعدة إذا كان الوزن ثقيلاً.

وإذا أردت أن تحمل شيئاً موضوعاً فوق طاولة مثلاً، فاحمله بيديك واجعل جسمك منتصباً وملاصقاً لهذا الشيء وليس بعيداً عنه.

6- قيادة السيارة: اجعل مقود السيارة بشكل تكون فيه الركبتان أعلى من مستوى الورك، وليس أسفل منه، وضع كلتا يديك على المقود، واجعل ظهرك مستقيماً، ولا تجلس مائلاً، وإذا شعرت بحاجة إلى ذلك، ضع وسادة صغيرة خلف منطقة الصلب لتدعم ظهرك بها. ودائماً اجعل المسافة بين مقعد السيارة ودواساتها في وضع تستطيع فيه الوصول إليها واستعمالها دون إحناء جسمك.

وأخيراً نقدم مجمل تعليمات هامّة تصون الظهر وتحافظ عليه معافى، إذا طبّقها الإنسان أثناء أدائه كلّ أعماله اليومية:

1- حافظ دائماً على انحناءات ظهرك الطبيعية، عبر تصحيح وضعيّة جسمك في كلّ الحالات.

2- ابتعد ما استطعت عن إحناء ظهرك بإفراط.

3- لا تجهد ظهرك أبداً.

4- ابقِ وزنك معتدلاً وتجنّب البدانة.

5- ارفع الأثقال برجليك وليس بظهرك، أي لا تنحنِ عند رفع الأثقال الموجودة على الأرض، بل استعمل أسلوب القرفصة.

6- بعد رفع الأثقال احملها ملاصقة لجسمك.

7- استعمل لنومك فراشاً مستوياً ومتماسكاً.

8- لا تمِل إلى الجنب أثناء الحمل أبداً.

9- لا تحمل شيئاً يفوق مقدرتك أبداً.

10- أثناء الوقوف، قف على رجل واحدة، وارفع الأخرى على مسند.

11- لا تمشِ بتثاقل ولا باسترخاء.

12- لا تنحنِ للأمام أثناء الجلوس أو قيادة السيارة.

13- إلجأ إلى الطبيب إذا حدث أي ألم في ظهرك.

14- مارس التمارين الرياضية بشكل يومي لتحافظ على رشاقتك ولتبني ظهراً مرناً وقوياً.

15- تذكر أنّ المشي والسباحة يمثلان نوعاً سهلاً وجيداً من الرياضة.

وبالإضافة إلى ما سبق، نورد هنا ثلاث حركات بسيطة يستطيع كلّ إنسان إجراءها بسهولة ويُسرّ، ورغم بساطتها فهي ذات فائدة عظيمة وتريح الظهر من عنائه:

1- قفْ فارداً جسمك تماماً، ضع يديك فوق إليتيك، واحنِ ظهرك للخلف بقدر ما تستطيع دون إجهاد الظهر، ودون إحداث أي ألم. إترك ظهرك منحنياً على تلك الصورة حوالي ثلاثين ثانية، ثمّ استرح لحظة، ثمّ كرر الحركة ثلاث مرات متتالية.

2- اجلس على كرسي بحيث تكون قدماك ملامستين للأرض، وفخذاك موازيين لها، وضع يديك فوق ركبتيك من الناحية الأمامية، ثمّ إنحنِ للأمام خافضاً رأسك، حتى يلامس صدرك فخذيك، ويصبح رأسك أمام ركبتيك، شدّ عضلاتك قليلاً، واستمر في هذا الوضع لمدة 5-3 دقائق، ثمّ استرح لحظة، ثمّ كرر ذلك ثلاث مرات متتالية.

3- استلقِ على ظهرك فوق الأرض، وارفع رجليك واضعاً ساقيك فوق كرسي ذي ارتفاع مناسب، واستمر في هذا الوضع حوالي 15 دقيقة لتحصل على أقصى درجة من الراحة.

ثانياً: بناء ظهر قوي:

بعدما تحدثنا عن بنية الظهر، وآلامه، وإسبابها، بشكل عام وموجز، وأعطينا فكرة عن كيفية حماية ظهرنا من المشاكل، وعن ضرورة التعامل معه بشكل سليم، وعن بعض الحركات التي تريحه.

ونؤكد أخيراً أنّ الأعمال اليومية والمنزلية لا تغني أبداً عن رياضة الظهر، وهي قد لا تفيد أبداً في هذا المجال.

الكاتب: د. هاني عرموش

المصدر: كتاب اللياقة البدنية والمعالجة بالرياضة