کد خبر: ۴۰۱۲۸۴
سه شنبه ۲۴ خرداد ۱۴۰۱ ۱۰:۲۵

۸ روش پیشگیری از کمردرد را بشناسید

استاد طب فیزیکی و توانبخشی مهمترین راه های پیشگیری از کمردرد را بیان کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، سید منصور رایگانی، استاد طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگویی، در پاسخ به این پرسش که «چه کار کنیم دچار کمردرد نشویم؟»، بیان داشت: برخی انواع کمردردها غیر قابل پیش‌بینی است؛ مانند بیماری‌های عفونی، بسیاری از سرطان‌ها و ... که این‌ها خیلی قابل پیش‌بینی نیستند.

وی ادامه داد: اما به طور کلی اگر بخواهیم کمردردها را به صورت مکانیکال و غیر اختصاصی یا کمردردهایی که ناشی از دیسک است را در نظر بگیریم، مهمترین عامل در پیشگیری از ابتلا به کمردرد روش صحیح انجام فعالیت‌های روزمره و روش صحیح نشستن، خوابیدن، بلند کردن اجسام سنگین، رانندگی، و ایستادن است.

این استاد طب فیزیکی و توانبخشی با بیان اینکه اگر این موارد را رعایت کنیم از بروز دیسک گردن،کمر و درد کمر جلوگیری می‌کنیم، افزود: مطلب دیگر این است که انجام روش‌های تغذیه‌ای صحیح، جلوگیری از اضافه وزن، و ورزش پیوسته بسیار مهم است.

رایگانی متذکر شد: به طوری که توصیه ما این است همه افراد حداقل ۴ روز در هفته و هر بار نیم ساعت ورزش کنند که ساده‌ترین آن پیاده‌روی با لباس،کفش مناسب و در محیط مناسب است.