مقدمه:

در میان آسیب های اسکلتی – عضلانی مرتبط با کار ،کمر درد و مشکلات مربوط به کمر و پشت از شیوع بالایی برخوردار است.شیوه نادرست انجام کار یکی از عوامل آسیب رسان به ستون مهره ها به ویژه مهره های پشت و کمر می باشد.به همین منظور مطالب و تصاویری در خصوص شیوه درست انجام کارها ارائه می گردد.

نشانه های درد ناشی از آسیب کمر :

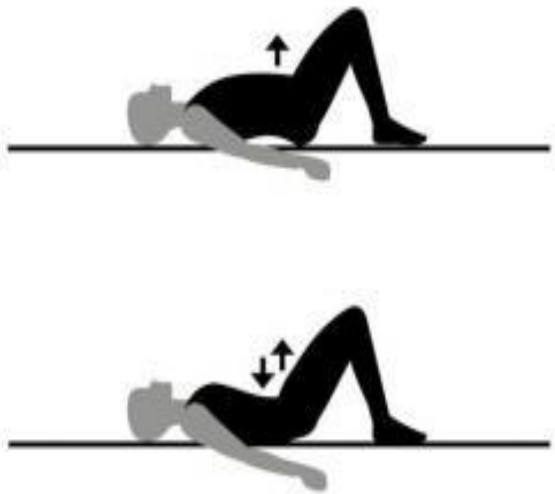
دردی که امکان دارد به جلو، کناره ها یا عقب ساق پا تیر بکشد.

دردی که با فعالیت بدتر شود.

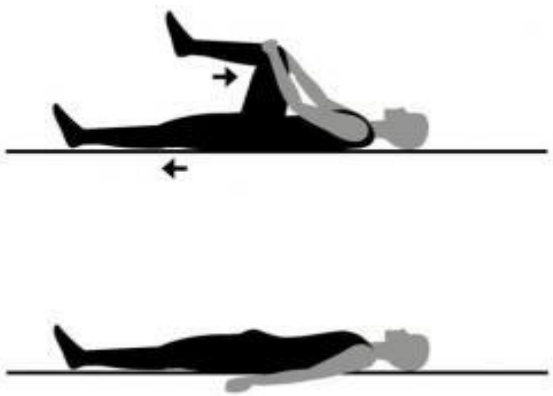
دردی که در شب یا در نتیجه نشستن طولانی مدت مثلا" رانندگی ،بدتر شود.

انجام کشش عضلات به صورت خوابیده:

نرمش کششی بسیار مناسب

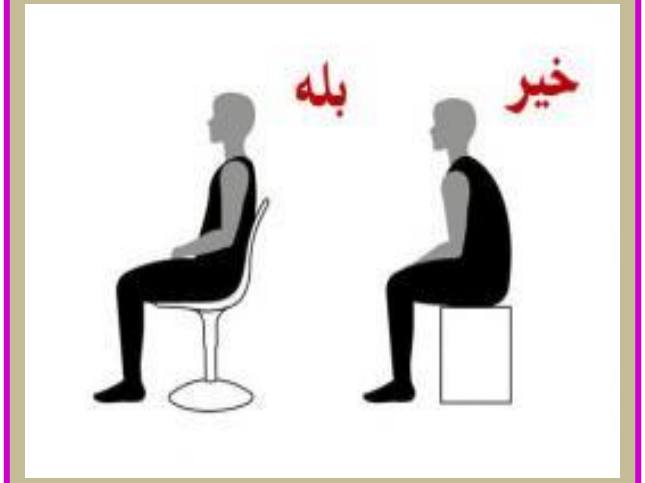


نرمشی دیگر برای پا



نحوه صحیح رانندگی

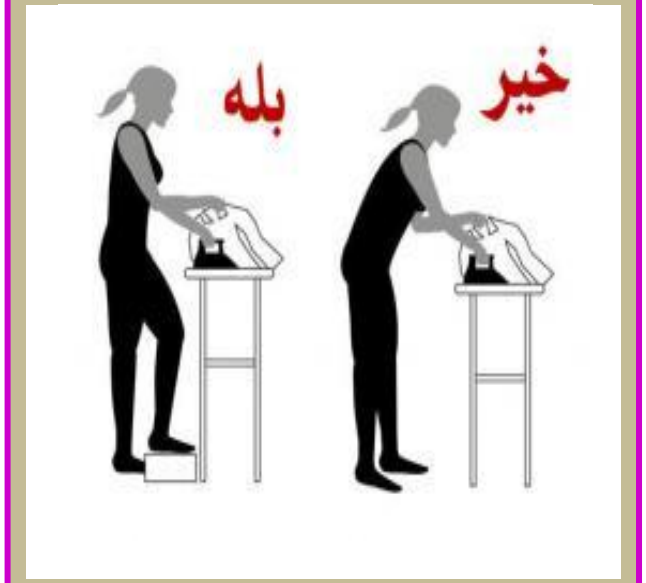
نحوه صحیح نشستن



نحوه صحیح برداشتن کودک اززمین

نحوه صحیح حمل کردن اشیا

نحوه صحیح ایستادن برای انجام کار



گروه پزشکی شفا

گروه هدف : کلیه پرسنل

آموزش تصویری درمان کمر درد با ورزشهای مناسب

تهیه و تدوین

نسترن بنی نصرت–کارشناس بهداشت حرفه ای