



اهداف آموزشی:

بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- مهمترین اختلالات اسکلتی عضلانی را بیان کنید .
- علائم اختلالات اسکلتی عضلانی را شرح دهید.
- توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی را رعایت کنید.

تهیه کننده: فاطمه عباسپور مسئول آموزش به بیمار
زیر نظر جناب آقای دکتر حسینعلی خلیلی متخصص جراحی مغز و اعصاب

تاریخ تهیه: تابستان ۹۹

تاریخ بازبینی دوم: پاییز ۱۴۰۱

منبع: <http://iec.behdasht.gov.ir/>





تعریف موضوع:

مهمترین اختلالات اسکلتی - عضلانی شامل: آسیبهای ستون فقرات، گردن، شانه و مچ دست است.



اهمیت موضوع:

از مهمترین عوارض اسکلتی - عضلانی که افراد با آن مواجه اند میتوان به کمردرد، شانه درد، زانودرد، گردن درد و درد مچ دست اشاره کرد.

اختلالات اسکلتی - عضلانی عمده ترین عامل از دست رفتن زمان کار، افزایش هزینه ها و آسیبهای انسانی به شمار میرود.

علائم و نشانه:

احساس درد، بیحسی، سوزش و خارش، گرفتگی عضلات، التهاب و سفتی مفاصل و کاهش دامنه حرکت مهمترین علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی هستند.



توصیه های خود مراقبتی:

کمر درد:

✓ روش بلند کردن اجسام از روی زمین:

- بهتر است قبل از شروع کار مدتی با حرکات ورزشی، نرمشی و کششی اندامهای فوقانی و تحتانی، بدن خود را برای کار آماده کنید .
- در حین جابه جا کردن وسایل منزل، پاک کردن شیشه ها و گردگیری از وارد کردن بیش از اندازه فشار به کمر خود خودداری کنید.

هنگام بلند کردن بار نکات زیر را رعایت کنید:

- پاها را صاف بر روی زمین بگذارید و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستید، سپس زانوها را خم کرده و فرم بدن خود را مانند حالت زانو زدن کنید، عضلات شکم و باسن را به داخل جمع کنید، جسم را نزدیک به خودتان بگیرید. دقت داشته باشید در هنگام برداشتن اجسام از روی زمین و یا جابه جا کردن آنها، پشت خود را صاف نگه دارید و قوز نکنید، زانوها را خم کرده و برای تحمل وزن جسم به عضلات پای خود تکیه کنید.





- اگر جسم سنگینی را از زمین بلند کرده اید، برای چرخش به جهتی خاص، هرگز بالا تنه خود را از محل کمر به آن سمت نچرخانید، بلکه تمام بدن را از محل پاها به آن سمت برگردانید.
 - اشیای سنگین را به سرعت و با یک حرکت سریع و ناگهانی از روی زمین بلند نکنید. تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز، اگر به طرز صحیح برداشته نشود، میتواند باعث کمر درد و آسیب شدید کمر گردد.
 - هرگز در حالی که جسمی را توسط یکی از دستهای خود بلند کرده اید، سعی نکنید با دست دیگر جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید هر دو بار را همزمان حمل کنید، ابتدا باری را که در دست دارید زمین بگذارید و سپس هر دو جسم را به طور همزمان و با هم بلند کنید.
 - از حمل بار در طرفین بدن خودداری کنید.
 - برای حمل وسایل خریداری شده، از چرخ خرید دستی استفاده کنید. اگر هنگام خرید از چرخ دستی استفاده نمیکنید، بارها را به دو قسمت مساوی تقسیم و با دو دست حمل کنید تا تعادل بدن حفظ شود.
- ✓ **روش صحیح حمل کودک:**
- کودک خود را با کمر صاف حمل کنید .
 - اگر مجبور به حمل کودک در مسافتهای طولانی هستید، از کالسکه استفاده کنید. استفاده از (آغوش مخصوص کودک) نیز توصیه میشود.



- هنگام ششیردادن یا تعویض کودک، کمر خود را خم نکنید.
- ✓ **روش صحیح استفاده از تی یا جارو:**
- زمان هل دادن یا کشیدن اشیایی مثل جاروبرقی یا استفاده از جارو دستی یا تی، از جاروی دسته بلند استفاده کنید. دسته را هر چه بیشتر به بدن نزدیک کنید و تا حد امکان از خم کردن کمر جلوگیری کنید .
- جارو کردن منزل را به یکباره و پشت سرهم انجام ندهید، بلکه پس از چند دقیقه استراحت کرده و سپس به کار خود ادامه دهید.
- ✓ **روش صحیح انجام امور منزل:**
- از پاک‌سازی سرامیک و کف زمین به حالت زانوزده خودداری کنید.
- انجام کار در ارتفاع پایین تر از لگن یا بالاتر از شانه ها و یا در حالت چمباتمه زدن، خم شدن، زانو زدن، گذاشتن و برداشتن اشیا در نقاط دور از دسترس و به فاصله زیاد از کمر و تنه نیز باعث کمردرد میشود.
- از هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین، به تنهایی خودداری کنید ولی اگر مجبور شدید، بهتر است پشت خود را به جسم سنگین تکیه دهید و با فشار عضلات پا و ران جسم را هل دهید .
- به منظور کاهش آسیب شانه و گردن هنگام پاک‌سازی شیشه ها یا سطوح، از زیرپایی یا نردبان استاندارد استفاده کنید تا دستها به مدت طولانی بالاتر از شانه ها قرار نگیرند.



پیشگیری از مشکلات اسکلتی - عضلانی



- وسایل خود را در کابینت یا کمد طوری بچینید که کمتر مجبور به خم شدن یا کشیدن دستها شوید، به عبارتی اشیایی که زیاد با آنها کار دارید در ارتفاع لگن تا شانه شما قرار گیرد
- برای پاک‌سازی سطوح فوقانی در و پنجره، دیوار یا سقف به ازای هر ۲ تا ۳ دقیقه کار، مدت کوتاهی سر را پایین انداخته و به حالت استراحت قرار دهید. از جابه‌جایی وسایل منزل در حالتی که کمر خمیده است، جلوگیری کنید.
- از ایستادن طولانی مدت هنگام انجام کارهای منزل نظیر اتوکشیدن، ظرف شستن یا آشپزی طولانی بپرهیزید.



✓ چگونه بایستید:

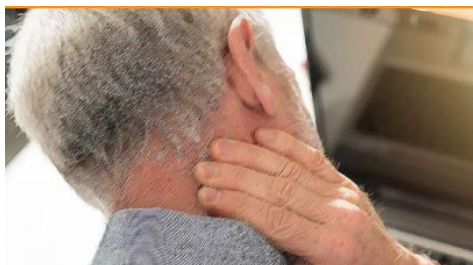
- سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر کمتر شود.
- شانه‌ها را صاف نگهدارید. تا جایی که ممکن است از بیحرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.
- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به زیر انگشت شست پا اعمال کنید نه پاشنه پا.
- بهتر است پاها به اندازه عرض شانه از هم باز شود.



- کفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید.
- اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اتو کردن لباس یا شستن ظرفها مجبور به ایستادن در یک جا هستید از زیرپایی استفاده کرده و یک پا بالاتر از پای دیگر قرار گیرد و هرچند وقت یکبار جای پاها عوض شود.
- تا حد امکان در انجام کارهای منزل تنوع ایجاد نمایید و از انجام کارهای یکنواخت در مدت زمان طولانی پرهیز کنید .
- سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نباشید. خطر واریس را در کارهای ایستاده در نظر داشته باشید.
- ✓ **سایر روشهای پیشگیری از کمردرد:**
- چنانچه اضافه وزن دارید، با رعایت رژیم غذایی مناسب و با ورزش کردن، وزن خود را کاهش دهید.
- سعی کنید فعالیتهای شدید و طاقت فرسا انجام نداده و به مدت زمان طولانی کار نکنید.
- راه رفتن روی سطوح ناصاف و شیبدار باعث افزایش کمردرد میشود.
- سعی کنید با کفش مناسب با پاشنه حدود ۳ سانتیمتری راه بروید و همواره دقت داشته باشید که راه رفتن طولانی باعث شروع یا تشدید کمردرد میشود.
- توصیه میشود پس از مدتی راه رفتن، چند دقیقه ای روی یک نیمکت یا سکو بنشینید و سپس به راه رفتن ادامه دهید.



- سعی کرده به جای نشستن روی زمین به نشستن روی صندلی یا مبل راحتی عادت کنید.
- از تشک مناسب استفاده کنید.
- تا حد امکان از توالف فرنگی استفاده کنید.
- از رانندگی طولانی مدت یا سفرهای طولانی با اتوبوس اجتناب کنید.
- صندلی خود را هنگام رانندگی تنظیم نموده و تکیه دهید در صورت نیاز از بالشتک استفاده کنید.



گردن درد:

خمش و چرخش گردن به منظور دقت در کار یا کنترل کار سبب ایجاد گردن درد میشود. برای کاهش گردن درد، توصیه های خودمراقبتی زیر را رعایت کنید:

- زمان پاک سازی سقف، هر چند دقیقه یکبار استراحت کنید .
- زمان پاک کردن سبزی یا کارهای نوشتاری، سطح کار را بالا آورده و گردن خود را زیاد خم نکنید .
- در حین کار به خود استراحت دهید.
- از خم کردن طولانی مدت سر، پیچش گردن به چپ و راست و پشت سر یا بالا بردن سر به مدت طولانی بپرهیزید .
- تلفن را با سر و گردن خود نگیرید .



- از تماشای تلویزیون با گردن خمیده بپرهیزید و درست روبه روی تلویزیون بنشینید.

شانه درد:

- شانه درد به دلایل مختلف ایجاد میشود از جمله:
 - وارد آوردن نیرو و انجام کار زمانی که بازو و دستها کاملاً از بدن دور شده و فاصله گرفته،
 - بلند کردن بار به مدت زمان طولانی
 - انجام کارهایی نظیر سبزی پاک کردن، کار با رایانه، تایپ کردن، گرفتن گوشی تلفن به مدت طولانی، آرایشگری، بافندگی، خیاطی،
 - حمل بار سبک به مدت طولانی مانند خرید میوه و یا وسایل روزمره زندگی
 - رانندگی طولانی در اثر تعویض دنده اتومبیل یا چرخش فرمان اتومبیل

✓ چند توصیه خودمراقبتی برای پیشگیری از شانه درد:

- اصلاح نحوه انجام کار و پرهیز از فعالیت هایی که درد را تشدید میکند .
- اجتناب از حمل اشیا به مدت طولانی
- استفاده از میز و صندلی مناسب
- انجام ورزشهای کششی
- اصلاح وضعیت خواب، نشستن، راه رفتن و سایر حرکات
- استراحت حین کار



مج درد:

علائم بیماری شامل گزگز کردن، در نیمه های شب آغاز شده و با درد و بی حس شدن انگشتان دست، موجب بیخوابی افراد مبتلا به این بیماری میشود.

برای پیشگیری از بروز این نشانه ها باید سعی کرد ضمن کاهش فعالیت هایی که از طریق دست انجام میشود، کارهای روزانه به گونهای برنامه ریزی شود که زمانی را هم به استراحت و نرمش دادن دستها اختصاص داد.

✓ چند توصیه خودمراقبتی برای کاهش درد مج دست:

- هنگام انجام کارهای خانه مانند گردگیری، شستن ظروف و جارو کردن ممکن است دست در حالت بد و نامناسبی قرار گیرد و باعث ایجاد آسیبهای اسکلتی عضلانی شود. به همین دلیل توصیه میشود هنگام انجام کارهای خانه به وضعیت و نحوه قرار گرفتن مج دست توجه کنید .
- از انجام حرکات تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی زیاد دارند تا حد امکان خودداری کنید.
- دستها را در معرض ارتعاش قرار ندهید، برخی وسایل برقی مانند آمبمپوه گیری و چرخ گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند .
- از قرار دادن دستها روی بدنه دستگاههای مرتعش خودداری کنید.
- به مدت طولانی و در یک حالت کار نکنید .
- از حرکتهای تکراری طولانی مدت نظیر خرد کردن سبزی یا خرد کردن گوشت یا رنده کردن به مدت طولانی پرهیز کنید .



- به منظور کاهش درد دستها و مچ از ابزار کار، چاقو و وسایل مناسب و استاندارد استفاده کنید.
- از ظروف دارای دستگیره و یا ظرف دسته دار استفاده کنید.
- از خم کردن، پیچاندن، چلانیدن یا حرکتهای غیرعادی مچ دست پرهیز کنید .
- به درد یا قرمزی دستها و استراحت دادن به آنها توجه کنید.
- اگر مجبور به حمل دستی کالای خریداری شده هستید، پس از مدتی در کف دست و انگشتان احساس درد و ناراحتی میکنید، استفاده از برخی از ابزارهای ساده به نحو موثری از این امر جلوگیری میکنند.
- بهترین حالت قرار گرفتن دست در هنگام کار با موس در راستای ساعد است و انحراف دستها به چپ یا راست، بالا یا پایین موجب درد میشود.



زانودرد:

- نشستن طولانی مدت روی صندلی یا روی زمین منجر به زانودرد میشود.
- برای پیشگیری یا کاهش زانودرد توصیه میشود:
 - ساعتی یکبار از جای خود برخیزید و چند دقیقه راه بروید.
 - همچنین هنگام نشستن میتوانید پاشنه های پا را از روی زمین بلند کنید یا زانوها را صاف نگه دارید .



- افرادی که ناچارند مدتی طولانی بایستند، بهتر است ساعتی چند بار زانوهای خود را خم کنند و چند قدم راه بروند.
- هنگام خوابیدن به صورت طاقباز، بالشی را زیر زانوهای خود قرار دهید.
- از انجام ورزشهایی که موجب درد، ناراحتی و تورم زانو میشود، خودداری کنید.
- اگر اضافه وزن دارید، با برنامه های مناسب ورزشی و غذایی، وزن خود را کاهش دهید. به خاطر داشته باشید که کاهش وزن موجب کاهش فشار وارده بر مفصل میشود.
- از انجام اعمالی نظیر بلند کردن اجسام سنگین و حمل بار به مدت طولانی اجتناب کنید، زیرا این کار فشار زیادی بر زانوها وارد میسازد.
- اگر ناگزیر به حمل اجسام سنگین هستید، عضلات زانو را با ورزش تقویت کنید و بین فعالیتهای خود، زمانی را به استراحت بپردازید به خاطر داشته باشید حمل اجسام سنگین موجب آسیب به گردن، کمر و زانو میشود. فشاری که موقع حمل اجسام به زانوها وارد میشود، چندین برابر وزن آن جسم است. اجسام سنگین را جابه جا نکنید .
- در وضعیت مناسب بنشینید. نشستن در وضعیت دو زانو یا چهار زانو فشار زیادی به زانو وارد میکند. نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسبتر از نشستن بر روی زمین است .
- بالا و پایین رفتن زیاد از پله موجب تشدید زانودرد میشود. در صورت وجود پله در منزل از نرده های حفاظتی استفاده کنید .



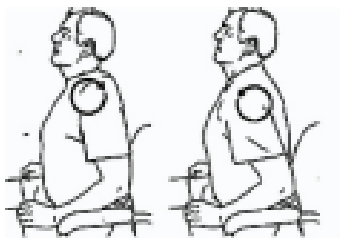
تمرینات پیشگیری و درمان اختلالات اسکلتی و عضلانی :

- ✓ **تنفس عمیق:** دستها را روی شکم قرار داده و یک نفس عمیق بکشید و دیافراگم را منبسط کنید. طوری که احساس کنید دستها به بیرون حرکت میکنند هوا را کامل بیرون دهید طوری که احساس کنید دستها به داخل حرکت میکنند ۵ تا ۱۰ بار نفس عمیق بکشید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.
- ✓ **غیب انداختن:** آرام چانه را به داخل برده و پشت گردن را صاف کنید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید و همزمان بلند بشمارید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.

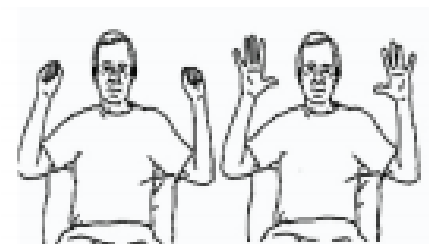




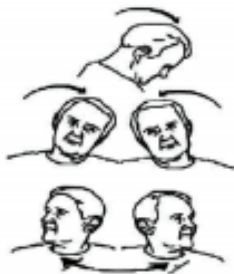
- ✓ **چرخاندن شانه:** شانه ها را به بالا حرکت داده، سپس در یک مسیر دایره‌ای به جلو سپس به عقب بچرخانید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



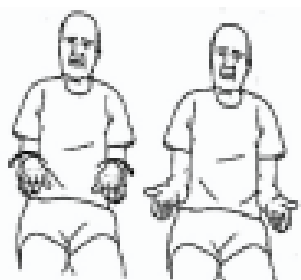
- ✓ **مشت کردن دست ها:** انگشتان را تا حد ممکن از هم باز کنید. سپس آنها را محکم ببندید و مشت کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در روز انجام دهید.



- ✓ **حرکت سر:** آرام سر را به جلو بیاورید، سپس برگردید به طرفین خم کنید، برگردید، سر را به راست چرخانده، سپس برگردید. حرکت را به چپ نیز انجام دهید. اگر احساس درد کردید، حرکت را با دامنه زیاد انجام ندهید. اگر احساس خستگی کردید تمرین را قطع نموده و هر نیم ساعت تمرین را تکرار کنید.



✓ **چرخاندن کف دست به داخل و خارج:** آرنجها را خم کنید، کف دستها را به بالا و پایین بچرخانید ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



✓ **خم کردن مچ:** مچ ها را خم کنید و دستها را به پایین سپس به بالا حرکت دهید و تا حد ممکن به بیرون بپیرید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.

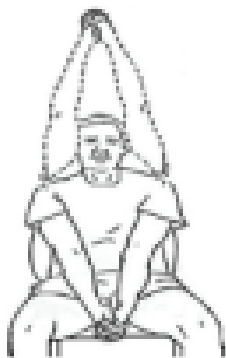




- ✓ **خم کردن آرنج:** آرنج ها را صاف کنید، سپس انگشتان را مشت کرده و آرنج ها را خم کنید، طوری که مشت شما به شانه ها اشاره کند ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



- ✓ **صاف کردن اندام فوقانی:** دستها را در هم قفل کرده و هر دو اندام را تا حد ممکن بالا ببرید، البته نباید درد داشته باشید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



- عقب بردن آرنج:** دستها را در هم قفل کرده و پشت سر بگذارید. آرام آرنجها را عقب ببرید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



✓ **خم کردن تنه:** دستها را پشت سر بگذارید، آرام تنه را تا یک دامنه راحت (تا جایی که میتوانید) به طرفین خم کنید ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



✓ **چرخش تنه:** دستها را روی لگن قرار داده، آرام تنه را به چپ و راست بچرخانید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.





- ✓ **صاف کردن تنه:** دستها را در هم قفل کرده، بر روی کمر قرار دهید و آرام کمرتان را قوس دهید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



- ✓ **صاف کردن زانو:** یک ساق را صاف کرده سپس آن را ریلکس کنید (به حالت اول برگردانید). تمرین را برای ساق دیگر نیز تکرار کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



- ✓ **باز کردن اندام تحتانی:** ابتدا اندامهای تحتانی را صاف کرده و جلوی خود قرار دهید، سپس آنها را از هم باز کرده، سپس به یکدیگر نزدیک کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.





✓ **بهم فشردن باسن ها:** باسنهارا به هم نزدیک کرده، ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید و همزمان بلند بشمارید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.



✓ **خم کردن مچ پا:** با انگشت پای خود، به بالا و پایین اشاره کنید، مچ پا را تا حدی که میتوانید خم کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. ۳ دفعه در طول روز انجام دهید.

