

پشت میز نشینان در برابر دنیای نشسته بایستید

از پرتیرازترین نویسندگان نیویورک تایمز

مؤلف:

کلی استارت باهمکاری ژولیت استارت و گلن کوردوزا

ویراستار علمی:

دکتر بهزاد نجفی

مترجمان:

زینب هادوی (کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

مرضیه طالب نجف آبادی (کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

زینب همتی (کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

مهدیه آذریون (کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

دکتر بهزاد نجفی (دکترای حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

سرشناسه: استارت، کلی
عنوان و نام پدیدآور: پشت میز نشینان در برابر دنیای نشسته بایستید / مولف کلی استارت با همکاری ژولیت استارت، گلن کوردوزا؛ مترجمان زینب هادوی ... [و دیگران]؛ ویراستار علمی بهزاد نجفی.
مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

ISBN-13: 978-622-6882-55-2



9 786226 882552

مشخصات ظاهری: ۳۷۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۵۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: اصلی: Deskbound: Standing Up to a Sitting World

یادداشت: مترجمان زینب هادوی، مرضیه طالب نجف آبادی، زینب همتی، مهدیه آذریون، بهزاد نجفی.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۶۳-۳۶۸.

موضوع: رفتار کم تحرک -- جنبه های بهداشتی

موضوع: حرکت بدن انسان -- جنبه های فیزیولوژیکی

موضوع: وضعیت نشسته -- جنبه های بهداشتی

شناسه افزوده: هادوی، زینب، ۱۳۷۱-، مترجم

شناسه افزوده: نجفی، بهزاد، ۱۳۶۶-، ویراستار

رده بندی کنگره: RM۷۲۵

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۰۴۰۸۱۷

قیمت: ۱۶۰,۰۰۰ تومان

پشت میز نشینان در برابر دنیای نشسته بایستید

مؤلف: کلی استارت با همکاری ژولیت استارت و گلن کوردوزا

ویراستار علمی: دکتر بهزاد نجفی

مترجمان: زینب هادوی، مرضیه طالب نجف آبادی، زینب همتی، مهدیه آذریون، بهزاد نجفی

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه

حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را

ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۰۴۴) ۴۵۲۲۴۶۳۰

پایگاه اینترنتی: www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز با عضویت در وبسایت انتشارات مبانی از تازه های نشر مطلع شوید.

فهرست

۷	مقدمه
۲۶	دستورالعمل های پشت میز نشینی
۳۳	چگونگی سازمان دهی این کتاب

فصل ۱: عواقب وضعیت بدنی اشتباه

۴۳	گرد پستی: وضعیت اشتباه خم شدن تنه
۵۴	گود پستی: وضعیت اشتباه باز شدن بیش از حد تنه
۶۰	خمیدگی جانبی تنه (اسکولیوز): وضعیت اشتباه شانه و لگن نابرابر

فصل ۲: اصول بدن طبیعی: نحوه سازمان دهی و ثبات بخشی ستون فقرات، ران و شانه ها

۶۵	اهمیت ارتباط سازمان یافته و پایدار ستون فقرات
۶۹	ساختن یک ستون فقرات آماده
۷۳	تنفس دیافراگمی

فصل ۳: به درستی حرکت کردن: راه رفتن، خم شدن، اسکوات زدن و شانه های باثبات

۹۲	راه رفتن
۱۰۳	خم شدن و اسکوات زدن
۱۳۰	شانه های صدساله

فصل ۴: محل کار بویا

۱۴۵	دستورالعمل های محل کار ایستاده
-----	--------------------------------

فصل ۵: بهینه سازی مکانیک نشستن

۱۸۶	سه قانون طلایی برای نشستن
۱۹۰	نشستن غیرفعال (بدون ستون)
۲۰۱	صندلی اداری ارگونومیکی

فصل ۶: انجام مراقبت‌های اساسی و پایه در بدن

۲۰۸	 رویکرد سیستماتیک: مکانیک، شیوه زندگی و تحرک
۲۱۹	 چگونه درد اسکلتی - عضلانی را درمان کنیم؟
۲۲۲	 چگونگی بهبود دامنه حرکتی
۲۲۴	 مبانی تحرک
۲۳۰	 روش‌های تحرک بخشی

فصل ۷: نسخه‌های تمرینی تحرک بخشی

۳۵۶	 نسخه تمرینی ۱: سر، گردن و فک
۳۶۲	 نسخه تمرینی ۲: بخش فوقانی پشت، عضله ذوزنقه و کتف
۳۷۱	 نسخه تمرینی ۳: سینه و بخش قدامی شانه
۳۸۰	 نسخه تمرینی ۴: بخش خلفی شانه و عضلات پشتی بزرگ
۳۸۵	 نسخه تمرینی ۵: کمربند
۳۹۲	 نسخه تمرینی ۶: آرنج
۴۰۰	 نسخه تمرینی ۷: ساعد، مچ دست و دست
۴۱۰	 نسخه تمرینی ۸: عضلات سرینی
۴۱۶	 نسخه تمرینی ۹: مفصل ران
۴۲۵	 نسخه تمرینی ۱۰: بخش بالایی پا (ران پا)
۴۳۱	 نسخه تمرینی ۱۱: زانو
۴۳۶	 نسخه تمرینی ۱۲: بخش پایینی پا (ساق پا)
۴۴۵	 نسخه تمرینی ۱۳: مچ پا، پاوانگشتان پا
۴۵۲	 نسخه تمرینی ۱۴: پشت میز نشینی

۴۵۹	 حرف آخر
۴۶۳	 منابع
۴۶۹	 درباره نویسندگان

مقدمه

شما قبلاً شنیده‌اید که نشستن یک نوع سیگار کشیدن جدید است. در حالی که ممکن است به نظر برسد این عبارت، مورد پسند مسخره رسانه‌های سرگرم‌کننده باشد، نویسنده از این عبارت پشتیبانی نمی‌کند. دکتر جیمز لوین^۱، مدیر کلینیک مایو^۲ دانشگاه ایالتی آریزونا مبتکر راه حل‌های چاقی است؛ او حتی بیشتر پیش رفته و می‌گوید: «نشستن از سیگار کشیدن خطرناک‌تر است. مردم را بیشتر از بیماری ایدز می‌کشد و بیشتر خانواده‌تر است تا اینکه نجات‌دهنده باشد». او به سادگی نتیجه‌گیری می‌کند که «ما با نشستن خودمان را به کام مرگ می‌کشیم» (۱).

یک پزشک خوب تنها هشداردهنده نیست. دکتر لوین و تعداد بی‌شماری از کارشناسان که با حجم زیادی از تحقیقات حمایت می‌شوند، معتقدند که نشستن، برای دو ساعت مداوم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، سندرم متابولیک، سرطان، کمردرد، گردن درد و دیگر مشکلات اسکلتی را افزایش می‌دهد (۲). نشستن دقیقاً مثل سیگار کشیدن زندگی شما را کوتاه می‌کند.

همچنین بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که اثرات نامطلوب طولانی‌مدت از طریق ورزش یا سایر عادات خوب قابل جبران نیست. این بدان معنی است که اگر به مدت یک ساعت، خوب غذا خورده و به خوبی کار کنید، اما برای تمام یا بیشتر سایر ساعت‌های بیداری خود بنشینید، این رفتار نشستن، فواید کلیه تمرینات ورزشی شما در باشگاه را کم کرده و یا حتی از بین می‌برد (۳). شما هنوز یک فرد غیرفعال در نظر گرفته می‌شوید.

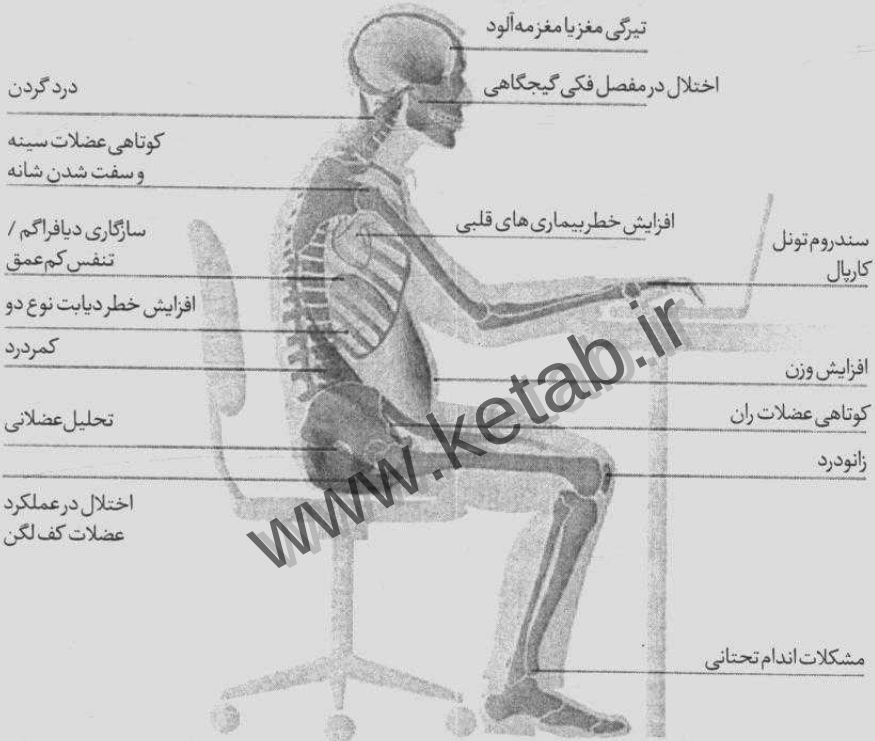
برخی از متخصصان اعتقاد دارند که نشستن حتی از سیگار کشیدن مهلک‌تر و خطرناک‌تر است. مطالعاتی که در سال ۲۰۰۸ در استرالیا انجام شد نشان داد که هر ساعت از تماشای تلویزیون بعد از ۲۵ سالگی، امید به زندگی بیننده را تا ۲۱٫۸ دقیقه کاهش می‌دهد (۴). در مقایسه با یک سیگاری، کشیدن تنها ۱۱ دقیقه امید به زندگی را کاهش می‌دهد (۵). دکتر لوین معتقد است که برای هر ساعتی که می‌نشینیم، دو ساعت از زندگی مان را از دست می‌دهیم (۶).

کارمندان اداری که معمولاً نشسته‌اند، آسیب‌های اسکلتی عضلانی بیشتری نسبت به کارکنان بخش‌های صنعتی دیگر از جمله صنعت ساخت‌وساز، صنایع فلزی و کارگران حمل‌ونقل دارند. یک محقق نتیجه‌گیری کرده است که خطر نشستن برابر با خطر بلند کردن وزنه‌های سنگین در کار می‌باشد (۷). پزشکان و دانشمندان، تأثیر مرموز نشستن بیش از حد را در دو دهه گذشته بررسی کرده‌اند. اخیراً

1. Dr. James Levine

2. Mayo Clinic

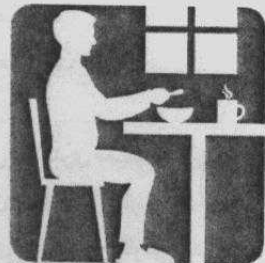
رسانه‌ها به دلیل وجود شواهد و مدارکی گسترده که رفتارهای کم تحرک را به طیف گسترده‌ای از پیامدهای منفی بهداشتی مرتبط می‌کند؛ مسئله بحران بهداشت عمومی را مطرح کرده‌اند. امروزه سازمان بهداشت جهانی، بی تحرکی - نشستن بیش از حد - را به عنوان چهارمین قاتل بزرگ قابل پیشگیری جهان رتبه بندی نموده و عامل مرگ حدوداً ۳٫۲ میلیون نفر در سال می‌داند (۸). تنها در ۲۰ سال گذشته، نشستن به تنهایی، در حال حرکت به بالای نمودارهای قاتل سلامتی جهانی بوده است.



نشستن
در محل کار



نشستن
در مسیر رفتن به کار



نشستن
در هنگام صبحانه خوردن