

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه کتاب های آگاه سازی
بمشگیری از بیماری های عضلانی-اسکلتی
(ریژه فراگیران)

مؤلفان :

دکتر بابک وحدت پور، نیره السادات نوری

دکتر عصمت کریمیان، دکتر نرگس السادات نوری



سازمان بهداشت کشور

مرکز توسعه پزشکی و درمان اعتیاد

معاونت پزشکی از سطوح نا

عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری از بیماری‌های عضلانی-اسکلتی (ویژه فراگیران)/
مولفین: نرگس السادات نوری... [و دیگران]؛ [برای] سازمان بهزیستی کشور، مرکز توسعه و
پیشگیری و درمان اعتیاد، معاونت پیشگیری از معلولیت‌ها.
مشخصات نشر: اصفهان: پیغام دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۵۶ص: مصور (رنگی).
فروست: مجموعه کتاب‌های آگاه‌سازی.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۱-۴۲-۲

موضوع: دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری‌ها
موضوع: دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری‌ها -- تشخیص
موضوع: دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری‌ها -- پیشگیری

شناسه افزوده : سازمان بهداشتی کشور، مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد
شناسه افزوده : سازمان بهداشتی کشور، معاونت پیشگیری از معلولیتها
رده بندی صدها : RC9۲۵/۱۹۱۳۰۱

انتشارات پیغام دانش

اصفهان، خیابان فردوسی، خیابان منوچهر، خیابان مجمر جنوبی

تلفن: ۲۱۲۴۷۱۱ - ۱۲ ، ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹

عنوان: پیشگیری از بیماری های عضلانی - اسکلتی (ویژه فراگیران)

دکتر نرگس السادات نوری

تیراڑ: ۵۰۰۰ جلد

لیتو گرافی : طلوع

صحافتی . بہار

۱-۲-۳-۴ اثر محفوظ و متعلق به سازمان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیش گفتار
۶	مقدمه
۷	بیماری های اسکلتی عضلانی
۸	دستگاه حرکتی بدن
۹	پیچ خوردگی
۱۰	شکستگی
۱۱	کیفوز
۱۳	اسکولیوز
۱۴	پوکی استخوان (استئوپوروز)
۱۵	علائم
۱۶	علل و عوامل خطر
۱۷	تشخیص
۱۸	پیشگیری و درمان
۱۹	آرتروز (استئوآرتریت)
۲۰	علائم
۲۱	علل مؤثر در پیشرفت آرتروز
۲۲	درمان
۲۵	آرتريت روماتوئيد
۲۵	علائم
۲۶	علل
۲۶	عوارض
۲۶	تشخیص

درمان ۲۷

نحوه انجام فعالیت در زمان ابتلا به آرتریت روماتوئید ۲۷

آرتریت روماتوئید جوانان و کودکان ۲۸

علائم ۲۹

فعالیت در زمان ابتلا به آرتریت کودکان ۲۹

درمان ۳۰

تعریف ارگونومی ۳۲

۱- نحوه صحیح ایستادن ۳۳

نحوه صحیح راه رفتن ۳۵

نحوه ایستادن جلوی میز کار ۳۵

۴- نحوه نشستن جلوی میز کار ۳۶

۵- نحوه صحیح انجام کارهای روزمره در منزل ۳۸

۶- نحوه انتخاب یک صندلی مناسب ۴۰

۷- نحوه صحیح تنظیم صندلی اتومبیل ۴۱

۸- نحوه صحیح کار با کامپیوتر ۴۳

۹- نحوه صحیح حمل اشیا ۴۷

۱۰- نحوه صحیح انتخاب و حمل کیف مدرسه ۴۸

۱۱- نحوه صحیح خوابیدن ۵۱

مراقبت های عمومی بهداشتی از دستگاه حرکتی بدن ۵۵

فهرست منابع ۵۶

پیش گفتار:

هنگامی که در مورد سلامتی صحبت به میان می آید بی تردید وضعیت صحیح قرارگیری بدن شما هنگام فعالیت های گوناگون روزانه، یکی از مهم ترین عوامل دخیل در سلامتی می باشد و به اندازه تغذیه مناسب، ورزش، پرهیز از مواد الکلی مخدر و سیگار در حفظ سلامتی بدن مؤثر می باشد.

در دهه های اخیر با افزایش رو به رشد زندگی شهرنشینی، بیماری های عضلانی اسکلتی مرتبط با عدم رعایت اصول صحیح نشستن، راه رفتن و کار کردن افزایش یافته که این امر موجب کاهش کیفیت زندگی شده است. در واقع وضعیت صحیح قرارگیری اندامها به شما کمک می کند تا کارهایتان را با انرژی بیشتر و استرس و خستگی کمتر به انجام رسانید. در این کتاب با شیوه های درست و نادرست انجام فعالیت های روزمره آشنا می شوید.



امروزه پیشرفت تکنولوژی و ماشینی شدن جوامع انسانی، موجب عدم تحرک و نشستن ها و ایستادن های طولانی شده است، به علل مختلف در عصر ماشینی بیماری های اسکلتی-عضلانی یکی از شایع ترین علل مراجعه به پزشکان می باشد، دردهای مفاصل مثل گردن، زانو، کمر، پشت و بیماری هایی مثل پوکی استخوان و غیره اغلب سبب آزار و اذیت انسان های امروزی شده است.

آموزش بهداشت دستگاه حرکتی می تواند ضمن پیشگیری از ابتلای به بسیاری از این مشکلات در درمان آنها و کاهش مشکلات هم کمک کننده باشد، آموزش نحوه صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام و غیره مهارت هایی هستند که لازم است افراد جوان و سالم برای سلامتی آنها را بیاموزند.

ما در این کتاب سعی خواهیم که به طور خلاصه به تعدادی از مشکلات شایع دستگاه حرکتی و بهداشت آن اشاره کنیم و روش های صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن را بیاموزیم تا با رعایت این شیوه ها در زندگی روزمره گامی به سوی سلامتی برداریم.

سبک زندگی صحیح، راهکاره و اثر در پیشگیری از مشکلات عضلانی - اسکلتی

