

## راهنمای تصویری جلوگیری از کمردرد هنگام رانندگی

حتما وقتی در ترافیک هستید و یا با خانواده به مسافرت رفته اید کمردرد و گردن درد را تجربه کرده اید. می توان با نشستن درست و رعایت چند نکته ساده، رانندگی لذت بخشی را تجربه کرد. هنگام رانندگی علاوه بر اینکه مهره ها و دیسک های کمر فشار نشستن های طولانی مدت را تحمل می کنند، حرکات مکرر ماشین نیز به بدن فشار وارد می کند. برای همین هنگام رانندگی دچار دردهای اسکلتی عضلانی می شوید.

رانندگی عمدتا به کمردرد می انجامد، مخصوصا وقتی در سفر هستید و مجبورید طولانی مدت رانندگی کنید. رانندگی همچنین ممکن است کمردرد را در یک شخص مبتلا تشدید کند. ناحیه ی کمر باید به طور مناسبی هنگام رانندگی حمایت شود تا از آسیب به آن جلوگیری گردد. اولین کاری که برای جلوگیری از کمردرد و فتق دیسک کمر باید انجام دهید تنظیم فاصله ی تان با پدال هاست.

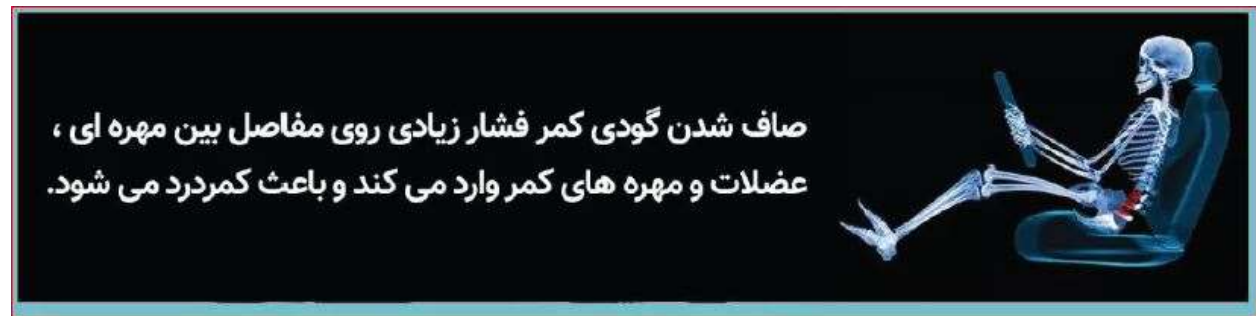
صندلی خود را طوری تنظیم کنید که فاصله شما از پدال ها مناسب باشد تا مجبور نباشید برای فشردن پدالها از تکیه گاه خود فاصله بگیرید. باید نشیمنگاه و ناحیه ی کمر حتما به تکیه گاه صندلی چسبیده باشند. اگر تکیه گاه اتومبیل شما فاقد حمایت کننده است یا به اصطلاح گودی کمرتان خالی است از یک پشتی طبی مناسب استفاده کنید.



فاصله صندلی تا پدال باید طوری تنظیم شود که زانوها کمی خم (در حدود ۱۲۰ درجه) قرار گیرند. در تصویر زیر بهترین زاویه ی قرار گرفتن زانوها را مشاهده می کنید.



سقف اکثر اتومبیل ها کوتاه هستند و بنابراین فضای داخلی اتومبیل ها کوچک است. صندلی ها پایین تر جاسازی می شوند و هنگام استفاده توسط فرد به عقب کشیده می شوند. این حالت سبب می شود پاها در هنگام نشستن راست و مستقیم قرار گیرند که فشار زیادی روی عضلات همسترینگ (سه ماهیچه در ناحیه پشت استخوان ران) وارد می کند. همه ی اینها نیروی کشنده ای بر عضلات لگن وارد می کنند و سبب می شود لگن به عقب بچرخد. چرخش لگن به عقب باعث صاف شدن گودی کمر می شود و انحنای طبیعی ستون فقرات را از بین می برد. صاف شدن گودی کمر فشار زیادی روی مفاصل بین مهره ای، عضلات و مهره های کمر وارد می کند و باعث کمردرد می شود.



علاوه بر کمردرد، این نوع نشستن در اتومبیل روی ستون فقرات گردنی و ناحیه ی سینه هم فشار وارد می کند. وقتی صندلی به عقب کشیده می شود، گردن تا ۲۰ درجه به جلو خم می شود تا راننده بتواند مستقیم به جلو نگاه کند که این عمل فشار زیادی روی مهره های گردن وارد می کند و فرد دچار گردن درد می شود.



توجه کنید خم شدن بیش از حد زانو، در یک زاویه ی حدود ۱۰۰ درجه، وقتی راننده خیلی نزدیک به پدال ها می نشیند، نیز می تواند به بدن آسیب برساند و گردش خون را مختل کند.

هنگام رانندگی روی سطح ناصاف ستون فقرات مجبور است ضربه های سریع و تند را تحمل کند. برای کاهش ضربه های خودرو می توانید از به نشین تولید شده از فوم مناسب استفاده کنید. رانندگی در دست اندازها در طولانی مدت می تواند به اسکلت بدن آسیب برساند. یک به نشین تولید شده از فوم مناسب نیز می تواند ارتعاشات وارد به ستون فقرات را جذب نماید. صندلی خود را به قدری بالا ببرید تا قادر باشید جاده را به راحتی ببینید. اگر وقتی روی صندلی می نشینید خیلی پایین هستید از به نشین استفاده کنید تا به جاده و محیط اطراف مسلط شوید.