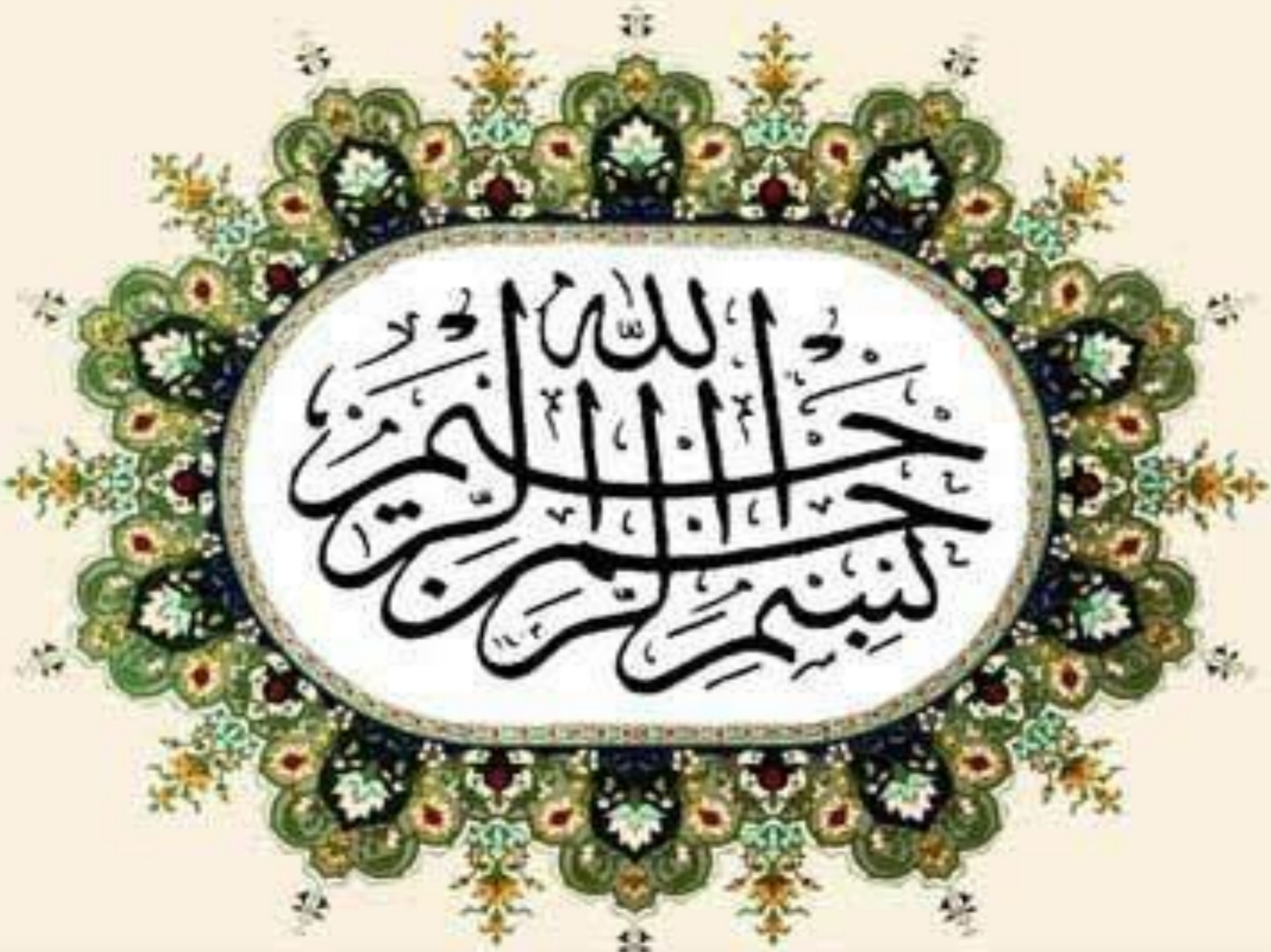


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



- درس آموزش تربیت بدنی
- رشته آموزش ابتدایی
- ورودی 95
- جلسه: ششم
- نیم سال دوم سال تحصیلی: 99/98

موضوع درس:

نشستن ، برخاستن ، راه رفتن و خوابیدن

◎ سر فصلها:

- (1) مقدمه
- (2) طریقه صحیح استادن
- (3) راه رفتن
- (4) نشستن و برخاستن
- (5) خوابیدن

● مقدمه :

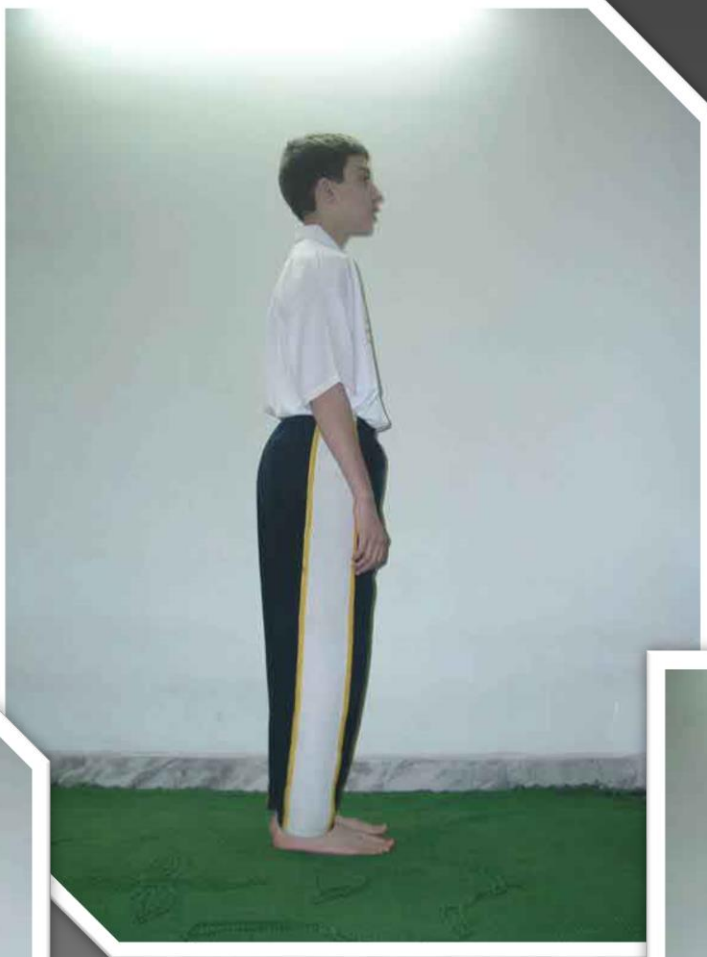
یک انسان سالم از اول روز کاری که برای کار از منزل خارج شده و به سر کار می رود و بعد از کار به منزل برگشته و شب هنگام به رختخواب برای استراحت و خواب بر می گردد فعالیتهای زیادی را انجام می دهد و بعد به استراحت می پردازد تا دوباره فردایی را آغاز کند که بهنگام این فعالیتهای استراحت ها از چند عمل مهم حیاتی مثل راه رفتن و نشستن و خوابیدن و حمل کردن اشیاء استفاده می کند همین حرکتهای روزمره انسان که بخش عمده و مهمی از کارهای او را به انجام می رساند می تواند با حرکات اشتباه سلامت ظاهری فرد را به خطر بی اندازد یا در فرد ایراد ظاهری بوجود آورد.

حرکات ساده ای مثل راه رفتن ، نشستن ، خوابیدن و حمل اشیاء بصورت غیر اصولی و اشتباه انسانها را در معرض برخی آسیبهای اندامی و حتی روحی قرار می دهد . علم تربیت بدنی و ورزش به انسان کمک می کند تا بتواند با رعایت اصول مناسب و درست در حرکات روزمره (راه رفتن و نشستن و خوابیدن و حمل کردن اشیاء) از آسیبهای احتمالی و وضعیتی بدن انسان جلوگیری کند و همچنین این علم پویا می تواند در صورت لزوم و مبتلا شدن به برخی از نارساییهای بدنی با حرکات ورزشی و اصولی برای بهتر شدن و برطرف شدن عارضهای بدنی (کجی گردن ، کورپشتی ، گودی کمر ، زانوهای پارانتزی یا ضربدری ، انگشتان کج و ...) کمک کند . ما در این پاورپوینت سعی داریم شکل درست حرکات ذکر شده را (راه رفتن و نشستن و خوابیدن و حمل کردن اشیاء) توضیح و نمایش دهیم تا از مبتلا شدن به عارضه های یاد شده در بالا را کاهش دهیم .

● **طریقه صحیح ایستادن**

- **طریقه صحیح ایستادن بدین صورت می باشد:**
- **سر را بالا بصورت قائم (چشمها به سمت روبرو) نگه دارید**
- **شانه ها در حالت ریلکس و در یک راستا قرار می گیرند ، سینه جلو و کتفها به عقب تمایل پیدا می کنند**
- **شکم به سمت داخل**
- **باسن در امتداد بدن ، به عقب و به جلو خم نشود**
- **زانوها صاف و موازی هم قرار بگیرند**
- **به مدت طولانی در یک وضعیت قرار نگیرید و بهنگام خستگی در بدن یک پای خود را بالای سکویی با ارتفاع کم قرار دهید و بعد از مدتی پاهایتان را جابجا کنید**
- **پاها به اندازه عرض شانه باز و سعی کنید وزنتان را روی هردو پا بصورت متوازن تقسیم کنید**
- **از کفشهای استاندارد و با پاشنه کوتاه استفاده کنید**







در این وضعیت بالا تنه فرد به سمت عقب و لگن به سمت جلو می باشد. در صورت تکرار عارضه پشت تابدار ایجاد می شود .



ایستادن نادرست (سرکج)

در این وضعیت فرد سرخود را به یک سمت کج می کند و در صورت تکرار باعث عارضه سرکج می شود .

راه رفتن و ایستادن نادرست (باحالت خمیده)



برخی از افراد عادت دارند که موقع ایستادن و راه رفتن سر را به سمت پایین خم کنند بدین ترتیب مهره های پشتی هم خم شده که تکرار این حالت باعث ایجاد عارضه های سر به جلو و پشت گرد می گردد .

راه رفتن و ایستادن نادرست
(پای چرخیده)



فرد با پای چرخیده به داخل یا
خارج ایستاده یا راه می رود.



راه رفتن و ایستادن نادرست
(زانوی خم)

این نحوه ایستادن و راه
رفتن باعث ایجاد عوارض زیر
می گردد:
• کوتاهی قد
• افزایش فشار وارد بر مفاصل
• کاهش دامنه حرکتی
• درد
• زانوی خم

وضعیت بدنی مناسب سبب:

- هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن کمترین فشار و استرس روی عضلات پشتیبان و رباطهای بدن شما اعمال میگردد
- وضعیت ستون فقرات شما در حالت استراحت و خنثی می باشد
- اعضاء حیاتی بدن در مکان صحیح قرار دارند
- عملکرد طبیعی دستگاه عصبی شما بهتر صورت می پذیرد
- در دراز مدت بر روی دستگاه گوارش ، تنفس ، عضلات ، رباطها و استخوان های بدن تاثیر می گذارد
- استخوانها و مفاصل در وضعیت صحیح خود قرار دارند و کارایی عضلات حداکثر می باشد
- تحلیل و سایش نابهنجار مفاصل کاهش یافته و از التهاب مفاصل جلوگیری بعمل می آید
- از ثابت قرار گرفتن ستون فقرات در وضعیت غیر طبیعی جلوگیری می کند
- از مشکلات کمردرد و دردهای عضلانی جلوگیری می کند
- از خستگی جلوگیری می کند زیرا استفاده بهینه از عضلات بدن انرژی مصرفی بدن را کاهش می دهد
- در بهبود ظاهر شما موثر است

● وضعیت نادرست بدن بر اثر موارد زیر ایجاد می گردد:

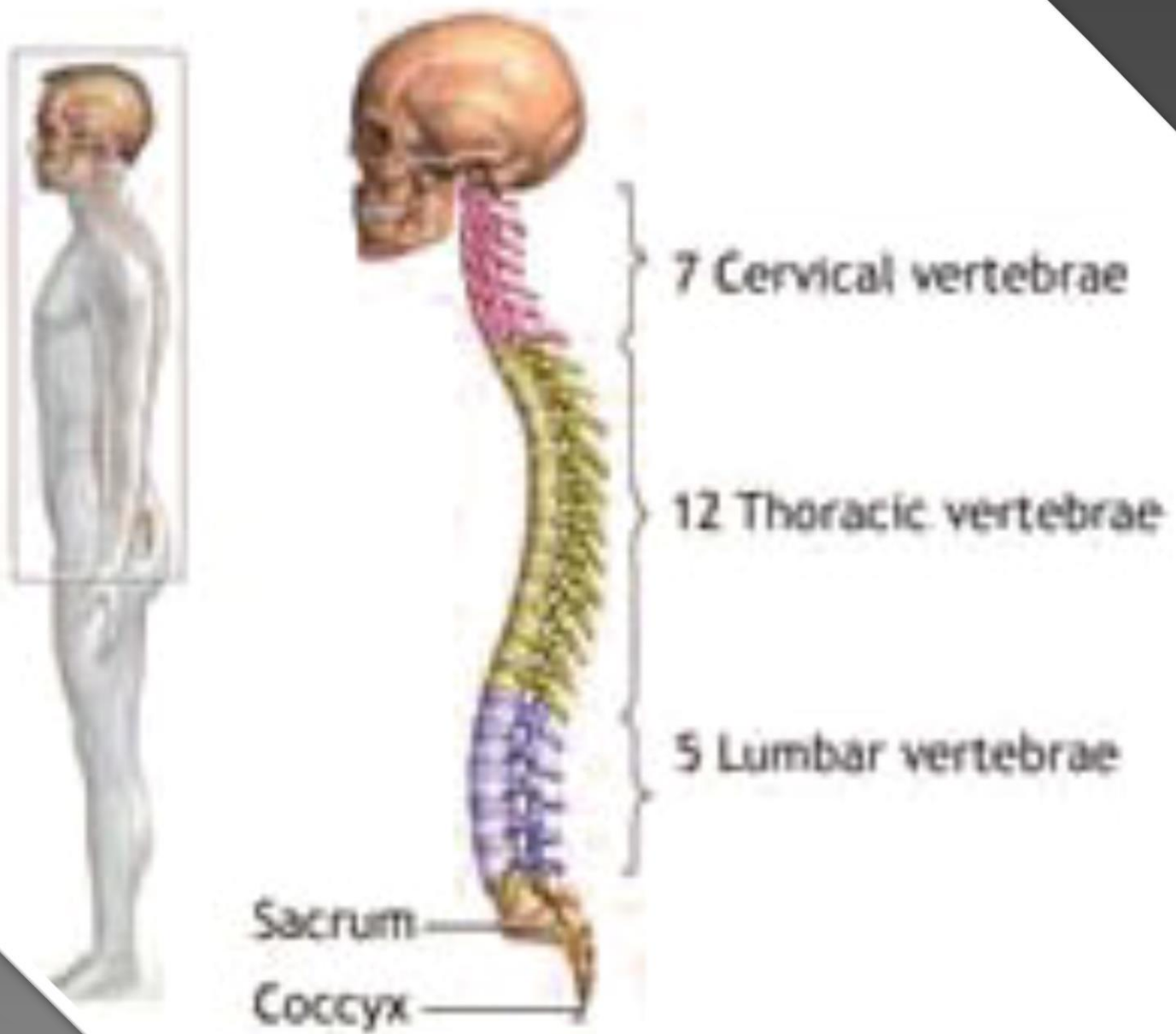
- سوانح و مصدومیتها
- اضافه وزن و چاقی
- تکیه گاه نامناسب تشک در هنگام خواب
- مشکلات بینایی
- کفش نامناسب و پاشنه بلند
- عادات نشستن، ایستادن و خوابیدن
- بی دقتی
- اعتماد بنفس پایین
- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر
- طراحی نامناسب محل کار

● توجه:

مهمترین قسمت بدن که نقش بسزایی در داشتن وضعیت صحیح بدن ایفا می کند ، ستون فقرات می باشد. ستون فقرات شما دارای قوسهای طبیعی است که باید آنها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد.

ستون فقرات از 32-34 مهره تشکیل یافته:

7مهره گردنی، 12 مهره پشتی، 5 مهره خاجی و 3 الی 5 مهره دنبالچه ای که در میان مهره ها کپسولهایی به شکل لاستیک (دیسکها) قرار گرفته است که در واقع نقش ضربه گیر را ایفا می کند. هنگامی که شما فشار بیش از حد و نامناسب به ستون فقرات اعمال می کنید ، به دیسک کمر فشار می آید و آن را از مکان خود جابجا کرده و به اعصاب اطراف خود فشار آورده و ایجاد درد می کند .



● فرد چگونه باید اطلاع پیدا کند که در شرایط بدنی صحیح قرار دارد؟

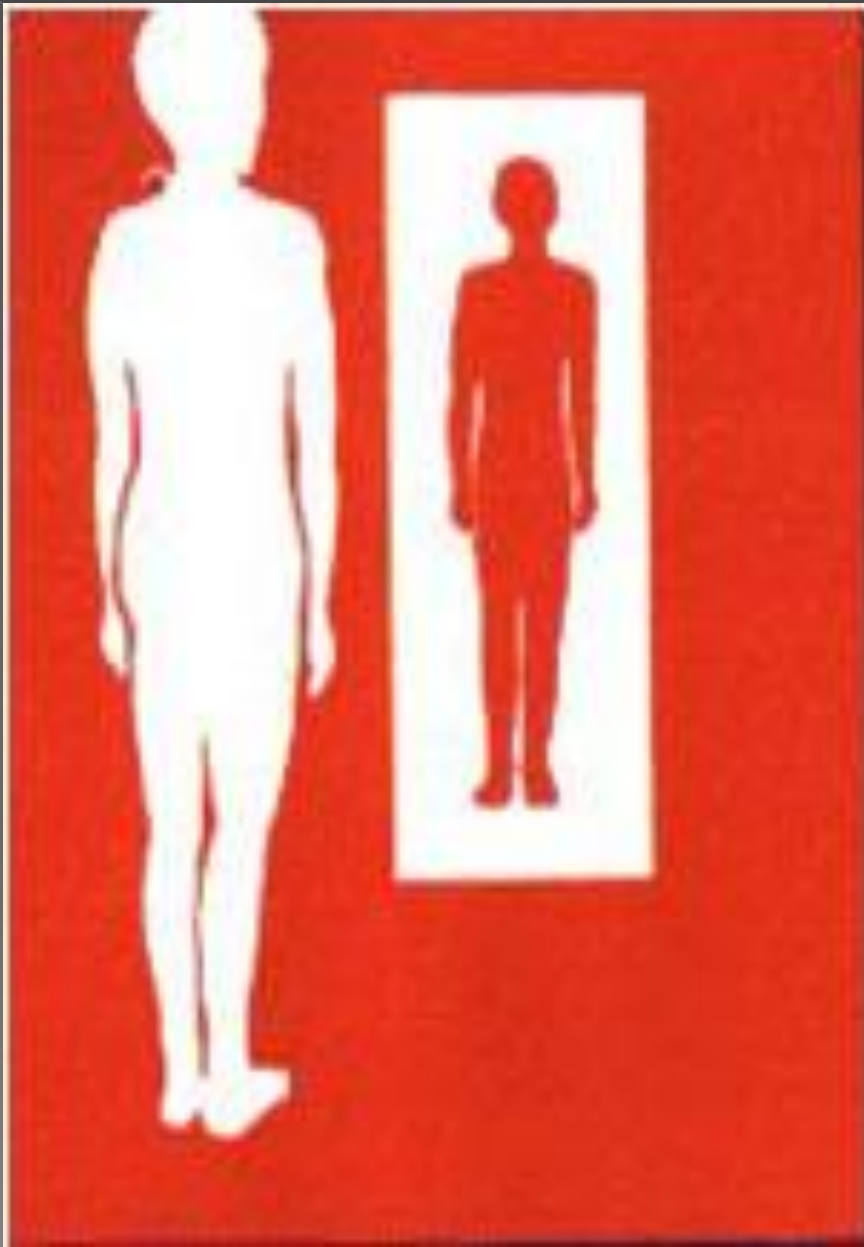
یک فرد برای داشتن وضعیت صحیح بدنی نیاز به عضلات قوی و انعطاف پذیر دارد و همچنین مفاصل او باید حرکات طبیعی خود را داشته باشد و توازن قدرت عضلانی در دو سمت ستون فقرات برقرار باشد و در آخر از وضعیت بدنی در حالات مختلف آگاهی داشته باشد.

● چند شرط اساسی برای داشتن وضعیت صحیح:

شما می توانید خود با انجام تستهایی از وضعیت قرار گیری صحیح بدنتان اطلاعاتی بدست بیاورید که در این پاورپوینت به دو تست مهم اشاره شده است:



● **تست دیوار:** در این تست شما باید پشت به دیوار بایستید بطوریکه پشت سر و باسن شما به دیوار بچسبد و پاشنه پاها 15 سانتی متر از دیوار فاصله گیرند . حال باید فاصله گودی گردن و کمر از دیوار را اندازه بگیرید ، بطوریکه فاصله گودی گردن با دیوار تقریبا" باید 5 سانتی متر و فاصله گودی کمر از دیوار باید تقریبا" بین 2.5 تا 5 سانتی متر باشد در صورت مشاهده اندازه های دیگر باید به پزشک مراجعه کنید.



- **تست آینه:** در این تست می توانید از دو نما اندام خود را بررسی کنید.
- **نمای رویرو:** روبروی آینه بایستید و به موارد زیر توجه کنید :
 - شانها در یک سطح و همتراز باشند
 - سر باید صاف و مستقیم باشد
 - دو طرف باسنها باهم همتراز باشند
 - کشک زانوها رو به جلو باشند
 - فاصله میان بازو و بدن در هر دو طرف یکسان باشد
 - قوزکهای هر دو پا نیز باید صاف باشند



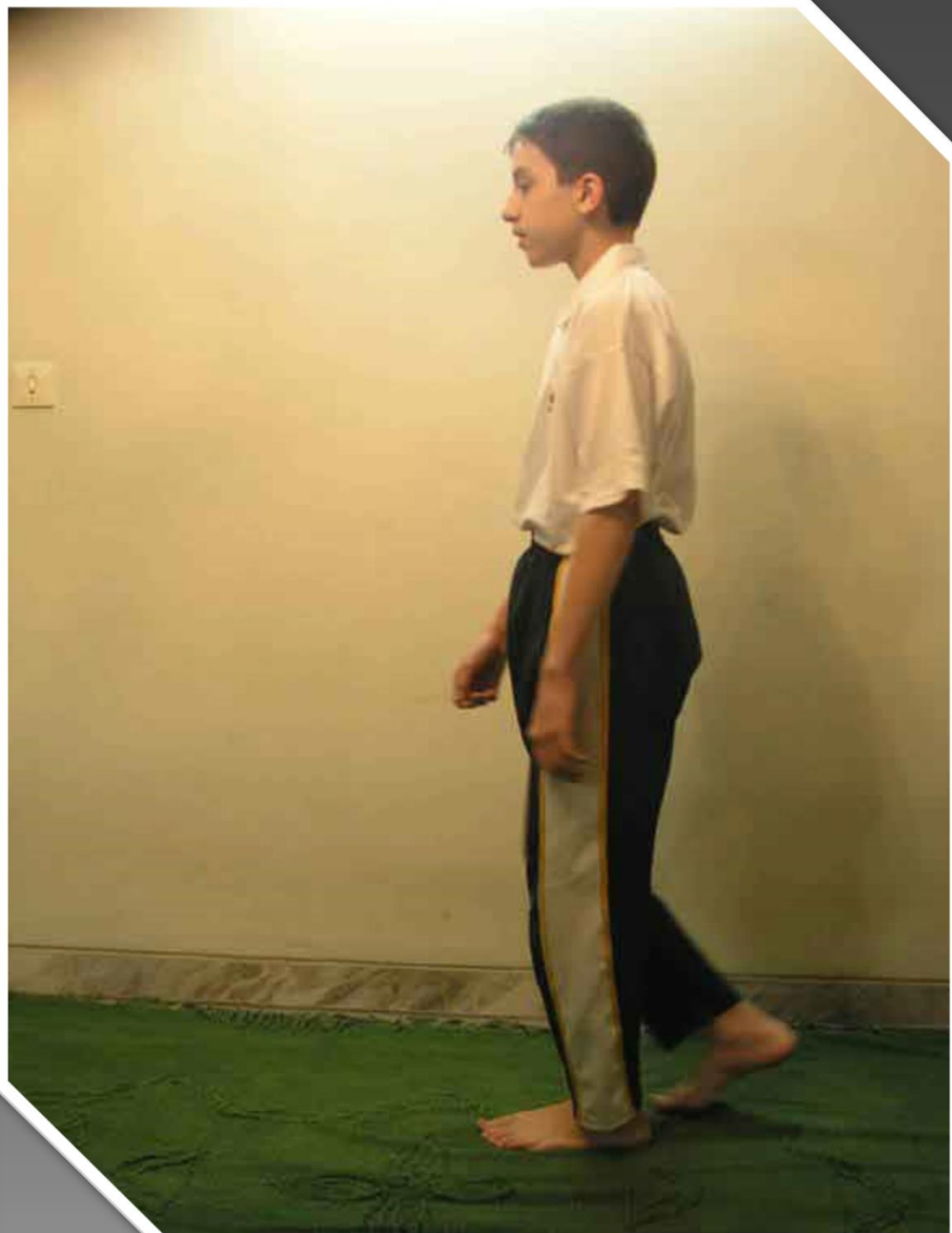
- **نمای جانبی (از پهلو):** در این حالت چون تشخیص کمی سخت می باشد می توانیم از یک دوست کمک بگیریم و یا به کمک گرفتن عکس موارد زیر را بررسی کنیم.
- سر باید بصورت قائم روی تنه قرار گیرد و به جلو عقب خمیده نباشد
- چانه باید با کف اتاق موازی باشد و به بالا و پایین کج نباشد
- شکم همواره مسطح باشد
- زانوها باید صاف و مستقیم باشند



◎ راه رفتن:

در قسمت اول راه
رفتن باید به
طریقه صحیح
ایستادن توجه
شود که در
قسمت قبل به
آن اشاره گردید





درهنگام راه رفتن ابتدا پاشنه پا و در مرحله بعد قسمت خارجی (امتداد گودی کف پا) پا با زمین تماس می گیرد و سپس تمام وزن بدن بر روی پنجه پا منتقل می شود. در این وضعیت بدن صاف و سر در امتداد ستون فقرات قرار می گیرد و پنجه پا کمی به طرف بیرون متمایل می شود.





درهنگام راه رفتن دستها به
طور متناوب در خلاف جهت
پاها حرکت می کند.



• نشستن و برخاستن

توجه به وضعیت نشستن کودکان حائز اهمیت است زیرا آنها مدت طولانی در مدرسه و خانه در این وضعیت به سر می برند. بچه ها برای انجام فعالیت های مختلف وضعیت های نشستن متفاوتی را اتخاذ میکنند آنان بایستی سعی نمایند روشهای صحیح نشستن را بیاموزند و به کار گیرند زیرا نشستن نادرست سبب می شود که:

غده تیروئید تحت فشار قرار گیرد
راه تنفس مسدود شود
قسمت پایین گردن و شانه ها دچار انقباض گردند
پشت قوس دار شود (پشت گرد)

به امعاء و احشاء فشار وارد آید
مسیر گردش خون تنگ شود
پاها وران منقبض گردند







نشستن نادرست دو زانو

این نوع عادت که بیشتر در
بچه ها مشاهده می
شود در صورت تکرار
عوارض سوئی در پی
دارد از جمله:

- کوتاهی وتر آشیل
- زمینه ساز صافی کف پا
- فشار زیاد به مفصل زانو



نشستن نادرست (چهار زانو)

در این نوع نشستن پنجه پاها زیر باسن قرار گرفته که می تواند عوارض زیر را به دنبال داشته باشد:

- پشت گرد
- زانوی پرا نتری
- چرخش ران



نشستن نادرست (دو زانو به سمت بیرون)

● در این نحوه نشستن پا
ها به سمت خارج چرخیده
و می تواند عوارض زیر را
به دنبال داشته باشد :

● چرخش ران
● زانوی ضربدری



نشستن نادرست (دو زانو به صورت یکطرفه)

در این نوع نشستن یک پا به سمت خارج و یک پا به سمت داخل چرخش پیدا می کند که می تواند عوارض زیر را به دنبال داشته باشد:

- پشت کج (اسکولیوز)
- زانوی ضربدری
- زانوی پرانتری



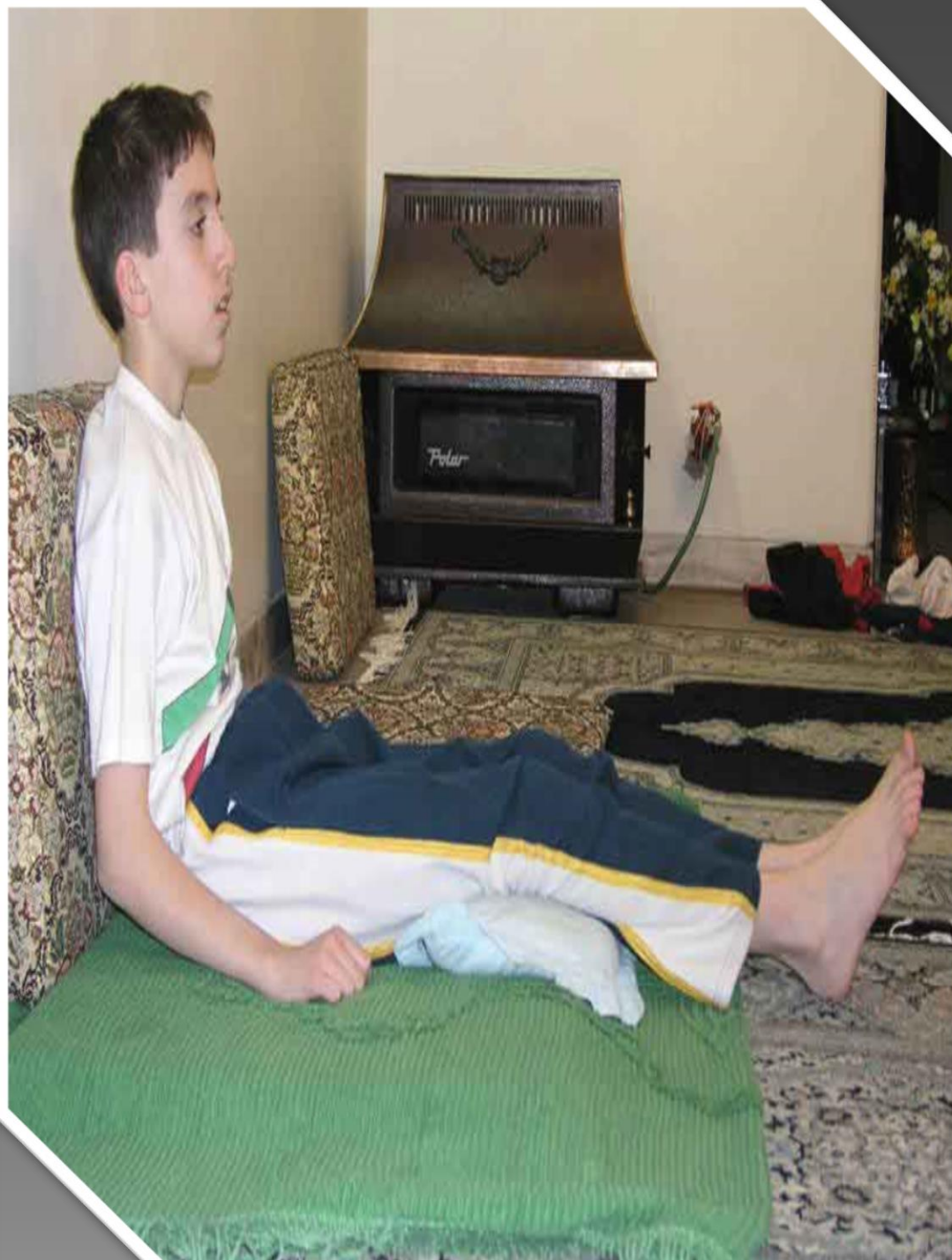
نشستن نادرست (گرفتن زانو در بغل)



این نوع نشستن به زانوها و ستون فقرات فشار وارد می کند و در صورت تکرار باعث ایجاد عارضه های زانوی خم و پشت گرد می گردد.

نشستن صحیح

در این وضعیت با استفاده از تکیه گاه ستون فقرات و پاها صاف نگه داشته می شود و بالشی در زیر زانو قرار می گیرد. همچنین می توان زانوها را کمی خم کرد (کمتر از 90 درجه).



بلند شدن از روی زمین

- در هنگام بلند شدن از دستها باید به عنوان تکیه گاه استفاده شود زیرا فشار کمتری به زانو و کمر وارد می شود.



نشستن نادرست روی مبل



در این نحوه نشستن (لم داده) ستون فقرات از حالت طبیعی خارج شده و فشار غیرطبیعی روی مهره ها وارد می شود. مهره های پشتی با مبل در تماس بوده و وزن را تحمل می کنند.





نشستن به حالت خم شده به سمت جلو

تکرار این حالت در افراد به صورت عادت در می آید و در نهایت ستون فقرات از حالت طبیعی خارج شده و فرد دچار پشت گرد (کیفوز) می شود.



نشستن به حالت لم داده روی صندلی



• در این نحوه نشستن ستون فقرات از حالت طبیعی خارج شده و فشار غیرطبیعی روی مهره ها وارد میشود. مهره های پشتی با صندلی در تماس بوده و وزن را تحمل میکنند.



نشستن طولانی مدت

- ممکن است فرد در طول روز مدت طولانی در حالت نشسته بسر برد. در این وضعیت بهتر است تکیه گاهی داشته باشد.
- نشستن طولانی مدت بدون حمایت پشت عارضه پشت گرد (کیفوز) ایجاد می کند.



نشستن روی صندلی

● فرد باید روی صندلی صاف بنشیند به نحوی که سر در امتداد تنه قرار گیرد. این وضعیت باعث می شود فشار کمتری روی مهره ها و عضلات وارد شود.



یک نمونه از
صندلیهای
استاندارد
موجود در بازار
و طریقه
صحیح
نشستن بر
روی این گونه
صندلیها





مسیر نگاه مستقیم

ماتریکس تقریباً در ارتفاع چشمها
و به فاصله یک دست

سر بالا

شانهها صاف

کمر صاف و پا تکیه‌گاه

دستها و بازوها در یک خط

مطالب مطالعه در جای مناسب برای دیدن

پا روی سکوی زیر پا

حداقل فشار به سمت جلوی
دشت ساندلی

بلند شدن و نشستن روی صندلی

● در هنگام بلند شدن
یا نشستن از دست ها به
عنوان تکیه گاه استفاده
می شود ، زیرا با انتقال
قسمتی از وزن به دستها
از فشار وارده به مفاصل
بدن کاسته می شود.

خانه

● خوابیدن :

افراد حدود **هشت** ساعت از شبانه روز را در حالت خوابیده به سر می برند و این زمان در مورد کودکان بیشتر است اگر فرد وضعیت صحیحی در هنگام خواب نداشته باشد ، فشار زیادی بر مفاصل و عضلات او وارد خواهد شد و ممکن است زمینه ساز تغییر شکل نیز شود.

خوابیدن نادرست (رو به شکم)



- این نحوه خوابیدن سبب افزایش قوس کمری و اختلال در تنفس می شود که می تواند از عوامل ایجاد درد گردن ، بی حسی دست ، سر درد و سرگیجه باشد.
- در این حالت فرد مجبور است صورت خود را به یک سمت بچرخاند . بنابراین عضلات یک سمت گردن در حالت کشیده و سمت دیگر در حالت کوتاه شده قرار می گیرند.



خوابیدن نادرست



فرد باید از بالشی استفاده نماید که مهره های گردنی را در امتداد مهره های پشتی نگه دارد . استفاده از بالش بلند باعث ایجاد عارضه سر به جلو می شود .

خوابیدن نادرست به پهلو

استفاده نکردن از بالش یا استفاده از بالش بلند باعث ایجاد عارضه سر کج می شود.



خوابیدن صحیح (به پشت)



بالش باید طوری باشد که فشاری به عضلات و مهره های گردن اعمال نکند و آنها را در وضعیتی صحیح نگه دارد ، به طوری که قوس گردنی حفظ شود.

خوابیدن صحیح (به پشت)



● برای حفظ گودی کمر یک بالش کوچک زیر کمر گذاشته و برای راحت قرار گرفتن پاها و جلوگیری از اعمال کشش روی عضلات نیز، بالش کوچکی زیر زانوها قرار می گیرد.

خوابیدن صحیح (به پهلو)



در افرادی که دارای لگن پهنی هستند باید بین دوتا بالش قرار داده شود تا از اعمال کشش روی عضلات طرفی ران جلوگیری شود.

همچنین در این افراد برای حفظ مهره های کمری در وضعیت درست ، بالش کوچکی در پهلو قرار می گیرد.

خوابیدن روی زمین

چنانچه فرد روی زمین بخوابد ، با ناراحتی عضلانی و مفصلی مواجه خواهد شد . بنابراین بهتر است از دو عدد پتو استفاده نماید.



منابع :

دانشمندی ، علیزاده ، قراخانلو ، حرکات اصلاحی ، انتشارات سمت ، 1386

خداداد ، حمید ، آسیب شناسی ورزشی ، انتشارات نگارستان ، 1364

www.mardoman.net/health/posture

<http://www.drdaghaghzadeh.blogfa.com>

از توجه شما ممنونم

ورزش برای همه

www.varzeshe60.blogfa.com

