

ستون فقرات بدن ما از مهره‌ها، عضله‌ها، رگ‌ها و اعصاب تشکیل شده است. این اجزا، به‌طور منظم در کنار هم قرار گرفته‌اند. البته نقش عضلات در حفظ تعادل ما از همه مهمتر است.

وقتی ما جسم سنگینی (مثلاً یک کیف سنگین) را در دستان می‌گیریم یا روی شانه‌مان قرار می‌دهیم، عضلات طرف دیگر بدن، با فعالیتِ سخت‌تر باعث حفظ تعادل ما می‌شوند. اما کم‌کم این عضلات خسته می‌شوند و بدنمان به سمت کیف کج می‌شود. بعد از مدتی این حالت در ستون فقرات ما درد ایجاد می‌کند. انحنای ستون فقرات، نتیجه‌ی غیر قابل جبران این کار است. پس همان‌طور که در تصویرها می‌بینید:



محمّدصادق میرزا بابایی
(فیزیوتراپیست)



از ستون بدنمان مراقبت کنیم



۱

کیف‌های دستی که با یک دست حمل می‌شوند مناسب نیستند. این کیف‌ها، باعث انحنای ستون فقرات به یک طرف می‌شوند.

کوله پشتی
بهترین وسیله
است. البته
کوله پشتی دارای
دو بند که دو
طرف شانه قرار
گیرد.



۳



کوله‌های
یک‌طرفه‌ای که
بندشان روی
شانه‌ی راست
یا چپ قرار
می‌گیرد، باعث
انحنای ستون
فقرات می‌شوند.
بهتر است از
این کوله‌ها هم
استفاده نکنیم.



۲

وزن کوله‌پشتی
نباید زیاد باشد.
زیرا باعث به
هم خوردن
تعداد ستون
فقرات و عضلات
نگه‌دارنده‌ی آن
می‌شود.



۵

بند کوله‌پشتی
نباید آن‌قدر
بلند باشد که
مخزن کتاب
روی لگن ما قرار
گیرد. چون تنه
را به سمت عقب
می‌کشد و باعث
افزایش گودی
کمر می‌شود.



۴