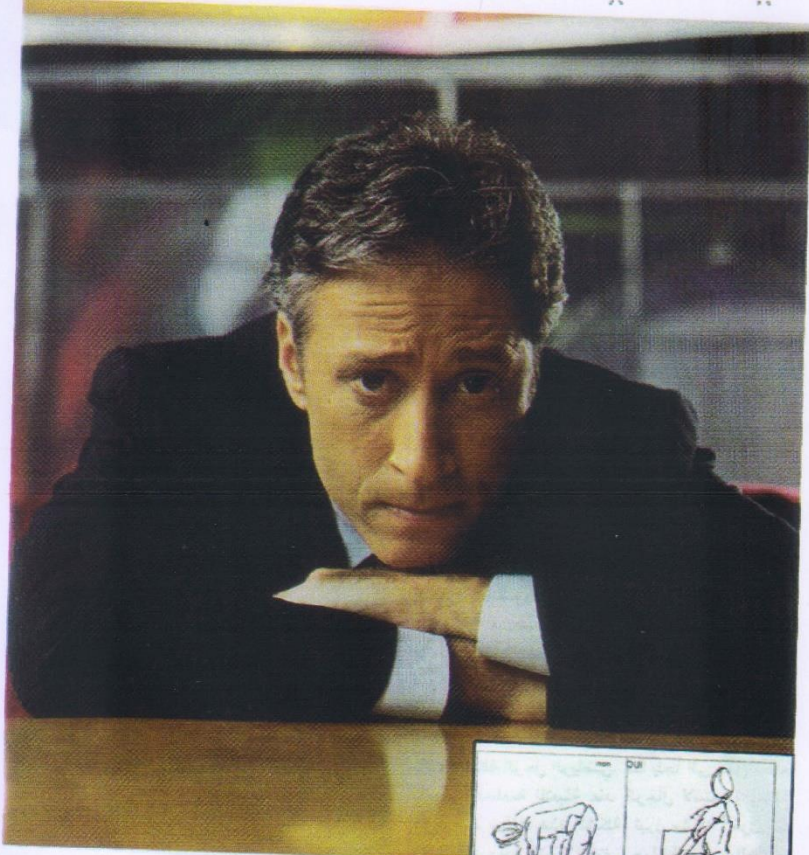


## كيف نجلس وراء المكتب تمارين ونصائح لوضعية صحية

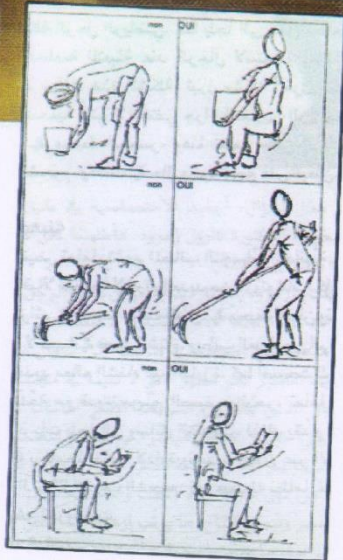


يتعرض رجال وسيدات الأعمال أو ما يعرف بصفة البوروقراطيين "bureaucrates" الذين يجلسون لساعات طوال وراء المكتب والذين يبذلون مواقعهم نتيجة للأسفار المترتبة عن احكام العمل من مشكلة العصر المتمثلة بأوجاع الرقبة والظهر والتشنجات العصبية نتيجة لخلل وتلفيف جراء وضعية الجلوس الخاطئة التي يجهلها معظم العاملين. كما ولا تحترمها صناعة المكاتب ووضعية الكمبيوتر والكرسي. الا ان الطب اليدوي الذي لمع مؤخرا بانجازاته في هذا السياق. يعط علينا بعلاج فعال ونهائي لهذه المشكلة المتراكمة. حيث اهدانا الدكتور ايلي مالك الاختصاصي في الطب اليدوي وتقوية العظام باليدين يفيس من المعلومات التي قدمها هذا الطب حول كيفية الجلوس في المكتب وتبديل الامكنة في الطائفة والشدق. كما شرع للعاملين نمازين يومية بالامكان اتباعها للتخلص من التشنجات. انكم تفاسيها.

### معايير الجلوس وراء المكتب

بداية لفت د. مالك الى أن الخلل الوظيفي الناتج عن وضعية الجلوس الطويل بطريقة خاطئة تنتج عنه مشكلة ميكانيكية وليست التهابية (عضوية) بعالجها الطب اليدوي وذلك في فقرات الظهر والرقبة. وأضاف: بما أن عصرنا هو عصر عدم الحركة لا سيما نظام ساعات العمل التي تجبرنا على الجلوس الطويل وراء المكتب، لا بد من الإشارة الى ضرورة الجلوس بوضعية سليمة تحترم العمود الفقري مع ممارسة الرياضة المنتظمة والتمارين الصحية. ذلك أن 90% من وضعية الجلوس وراء المكتب هي وضعية خاطئة بمعظمها. تترتب عنها الآم في الظهر. الرقبة والكتفين وبالتالي إرهاق وتعب. ويعود السبب في ذلك الى نوعية الكراسي التي لا تحترم وضعية الظهر. وبالتالي يجب اعتماد كرسي يتميز بالتحناؤ وحسفات تتناغم وشكل العمود الفقري على أن تتمتع بقبضات متحركة قابلة للتعديل وفق طول اليدين. ذلك أن معظم الكراسي مضرّة في كيفية تصنيعها، فهي تأتي مستقيمة ذات ارتفاع ثابت غير قابل للتبديل.

أما وضعية الجلوس بالنسبة للمكتب والكرسي فتكون على الشكل التالي:



بعض اعادةات اليومية لوضعية تقوم بها يجب تجنبها لحماية فقرات الظهر

■ على الشخص أن يجلس على الكرسي فيثبت ظهره بشكل يتناسق مع الكرسي ثم يقرب باتجاه المكتب كي تلامس الطاولة أعلى بطنه. بشكل ترتكز أكواعه مباشرة على الطاولة كي لا يضطر عندما يكتب أو يعمل على الكمبيوتر أن يرفع كتفيه أو يرخيها، ما يشكل ضغطاً على الكتفين فتزيد خسة الرقبة وبالتالي تشنج وتؤدي إلى الآم في الرأس.

■ يجب تجنب الانحناء باتجاه الشاشة عند الطباعة أو الكتابة

والاستعاضة عن هذا التصرف بلوح توضع عليه الأوراق يتمتع بوضعية مرنة.

■ تجنب وضع الكمبيوتر بشكل جانبي إلا إذا كان الكرسي قابلاً للتحكم والتعديل.

■ يجب أن تكون وضعية الجلوس بالنسبة لشاشة الكمبيوتر مصوّبة وفق مبدأ وجهها لوجه. أي تصويب الوجه باتجاه الشاشة مباشرة، كي لا تضطر الى استدارة الرقبة أو الكتفين، ما يؤدي الى تقيّد حركي في منتصف الظهر. أما حدود إطلال الشاشة، فيجب أن يتساوى ومستوى الحاجبين. لأن وضعية الجمجمة بالنسبة للرقبة متحنية بنسبة 30%. وبذلك يتحرك النظر في منتصف الشاشة وتالياً لا نرهق عضلات الرقبة.

### كيف يصح طب تقويم العظام الخلل الوظيفي؟

إن الخلل الوظيفي المترتب عن وضعية الجلوس هذه تنتج عنه آلام في فقرات الرقبة والظهر. تحدّد عبر التشخيص الطبي أولاً ليتم التأكد أن المشكلة ميكانيكية وليست عضوية.

### تمارين أسفل الظهر

أما بالنسبة لتمارين أسفل الظهر، فيمدد المريض على الأرض ثم يضم ركبتيه باتجاه بطنه، فيمسك بهما جيدا بعدما يرفع قدميه نحو الأعلى ويدها تحيسان ركبتيه. يسمح هذا التمرين بفتح الفقرات الأخيرة في أسفل الظهر. ويمكن إجراؤه 10 مرات في الجلسة الواحدة.

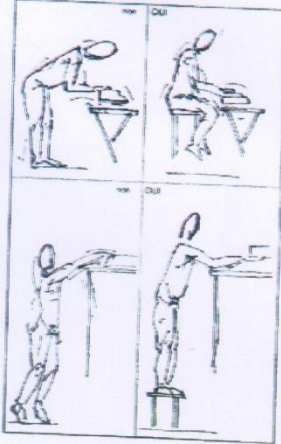
ويشكل آخر يمدد المريض على الأرض ويمسك بركبتيه باتجاه بطنه، ثم يرفع الحوض كأنه يبيع بطنه. ما يلين الفقرتين الأخيرتين في أسفل الظهر المسببتين لأوجاع الظهر.

### نصائح أثناء السفر

بعد إلقاء الضوء على أبرز الأخطاء في وضعية الجلوس والتمارين الملائمة لطرد الإرهاق، ختم د. مالك بالإشارة إلى المشكلة المترتبة عن تبديل وضعية النوم والجلوس في الطائرة وتبديل الفنادق والتي تؤدي إلى المشاكل عينها التي أشرنا إليها سابقا، لذلك ننصح رجال وسيدات الأعمال بالآتي:

- في حال النوم في الطائرة يجب أن يتم ذلك بشكل مستقيم وليس على الجانب عبر إرجاع الكرسي نحو الخلف.
- ضرورة استخدام وسادة خاصة على شكل U تأخذ حجم الرقبة فتعباً خفيفاً للرقبة والكتفين.
- أثناء الجلوس على كرسي الطائرة، يجب أن يكون الظهر مستقيماً ومُنْتَصِفاً بزاوية أسفل الكرسي.
- بالنسبة للسريع، يُنصح بوضع الفراش والنوم على الأرض.
- فالانتقال من فندق إلى آخر يؤدي إلى آلام مبرحة في الظهر، أما بالنسبة للوسادة فيجب أن تكون معتدلة تحترم عرض الكتفين تجنباً لانواء الرقبة. ■

### زلفا عساف



بعض العادات اليومية لوضعية تقويم بها يجب تجنبها لحماية فقرات الظهر

ثم يجري فحص تقويم العظام بواسطة اليدين وذلك على كرسي كهربائي يتحرك بوضعية ومستويات مختلفة، من الرأس حتى أسفل الظهر، وهنا تتحدد الفقرات التي تعاني من الخلل، ووقتها يحدد عدد الجلسات العلاجية التي تتراوح ما بين 3 إلى 5 جلسات. بعد الانتهاء، يراقب الطبيب مدى التحسن لدى المريض فيخفف أو يزيد التمارين أو يبدلها.

بعد جلسات العلاج وإزالة التقيّد الحركي وإضفاء التناغم في الفقرات، يعطي الطبيب نصائح وتمارين منزلية لتشجيع المريض على الحركة وللمحافظة على صيانة العلاج. وهذه التمارين يمكن أن يقوم بها "البوروقرامليون" بشكل يومي وبطريقة منتظمة، إذ تُفيد فقرات الرقبة السفلى التي تحدد في الكتفين صعوداً نحو منتصف الرقبة، وهي كناية عن الفقرات 4-5-6-7 من سلسلة الرقبة. وكذلك الفقرتان 2 و3 وهي العمود الفقري الأعلى للرقبة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن مشاكل الرقبة والظهر عادة ما تبدأ بشكل تصاعدي من الأسفل إلى الأعلى عند نقطة الوصل ما بين العمود الفقري، الرقبة وأسفل الظهر، حيث يتبدل شكل الفقرات المتكيفة مع بعضها البعض لا سيما في أسفل الرقبة وهو الجزء الأكثر تضرراً.

### تمارين لاعادة تناغم الفقرات

تمرين الرقبة: يمدد المريض على ظهره ليقوم بتمارين الشبكة العضلية الخلفية للرقبة بواسطة contraction iso-métrique فيشد عنقه وبذلك تشد الشبكة العضلية الخلفية من دون أن يتبدل طولها، ليكمل. فيقرب رقبته باتجاه صدره ويشد الطبيب أو أحد الأشخاص في المنزل عكسه وبذلك ترخي الشبكة العضلية الأمامية من دون أن يتحرك نحو الأمام أو الخلف. ويعاد الأمر نفسه بالنسبة للشبكة العضلية الجانبية. يعادل 10 مرات في الجلسة الواحدة. بعد ترخية الشبكة العضلية، بإمكان المريض اللجوء إلى تمرين آخر من خلال وضع زجاجة تحت رقبته يحركها على طول الرقبة بشكل rotation على حجم 25 سنتيم. وبذلك تعود الفقرات إلى مكانها. فتأخذ شكلها الطبيعي المتوازن. يعاد هذا التمرين قبل وبعد العمل صباحاً ومساءً ولا سيما بعد التعب. كما يمكن المضي بهذه التمارين على المدى الطويل كي يتكيف الجسم مع التعب اليومي.

### تمارين ظهر الهر

يقيد لآلام منتصف الظهر. وينفذ عبر انحناء المريض على الأربعة أي يضع يديه وقدميه على الأرض بشكل يشبه تماماً شكل الهر. فيأخذ نفساً عميقاً ويعني رقبته إلى الأمام ثم يلوي ظهره إلى الأعلى. عندما يخرج النفس يمد رقبته باتجاه الأعلى ويخفف ظهره نحو الأسفل. فيساعده هذا التمرين على إعادة حركة مجموعة الفقرات الموجودة في منتصف الظهر إلى طبيعتها.



90% من الكراسي المكتبية لا تحترم العمود الفقري