

3 عادات يومية خاطئة ❌ تجنبها للنجاة من آلام أسفل الظهر



الاثنين 23 مايو 2016 09:05 م

ذكر تقرير نشره الموقع الهندى "بولد سكاى" أن نمط الحياة الحديثة حول البشر إلى آلات، وعرض جسم الإنسان إلى ضرر كبير، حيث يعاني بعض الأشخاص العديد من الأمراض والمشاكل الناجمة عن الألم فى أسفل الظهر❑

كما ذكر التقرير بعض العادات الخاطئة التى يجب تجنبها فى الحياة اليومية، لتقليل ألم أسفل الظهر المفرط، وتتضمن الآتى:

1- كثرة النوم: يجب الإقلال من النوم الكثير، لأنه يسبب ألما فى أسفل الظهر، ويشير الأطباء إلى أنه يجب على الأشخاص الإقلال من فترات النوم والتواجد فى السرير لفترة طويلة، لأنها تؤثر بشكل كبير على الظهر❑

2- الحفاظ على ممارسة الرياضة: حيث إن ممارسة التمرينات مفيدة للغاية فى علاج الألم المفرط فى أسفل الظهر❑

3- الحفاظ على وضعية جلوس جيدة: معظم الأطباء يعتقدون أن السبب الأساسى للآلام الظهر هو وضعية الجلوس الخاطئة، لأن الحفاظ على الموقف الصحيح هو العلاج للألم المفرط فى أسفل الظهر، فمن الضرورى الحفاظ على الموقف الصحيح أثناء النوم والمشي❑