

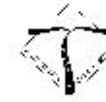


بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی



## نشستن طولانی مدت و درد در ناحیه نشیمن

تهیه کننده: مهدیه یوسف زاده

کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل

تأییدکننده علمی: دکتر امینیان

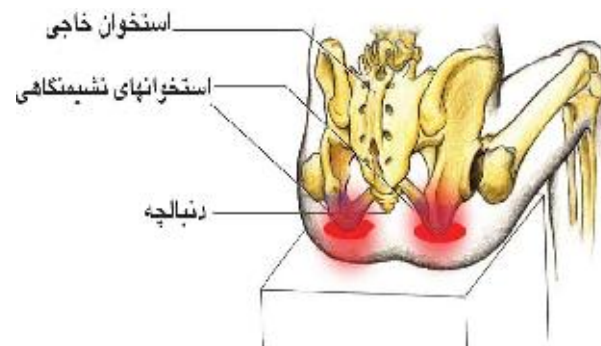


پائیز ۱۳۹۶

امروزه بیشتر ساعات روز را در حال نشستن هستیم. نشستن هم مثل دیگر فرایندها، در بدن انسان به زیبایی انجام می گیرد اما نشستن طولانی مدت پدیده ای نوظهور است. امروزه بشر تمام کارهایش را در حال نشسته انجام می دهد و بدن انسان برای این همه نشستن طراحی و ساخته نشده است.

### فشار وارد بر استخوان های نشیمنگاهی

استخوان پاشنه پا و استخوانهای نشیمنگاهی دو استخوانی هستند که برای تحمل بیشترین فشارها در بدن انسان تکامل یافته اند. استخوان های نشیمنگاهی مهمترین و بهترین ناحیه برای تحمل وزن هنگام نشستن هستند.



استخوان های نشیمنگاهی تنها ۸٪ سطح تماس با صندلی را اشغال می کنند و این در حالیست که ۶۵٪ وزن بدن را تحمل می نمایند بنابراین به استخوان های نشیمنگاهی فشار زیادی وارد می شود.

اگر روی یک سطح صاف و بدون انعطاف بنشینیم، استخوان های نشیمنگاهی در ته لگن، به ناحیه ی کوچکی از عضلات سرینی یا همان عضلات باسن، عصب سیاتیک و رگ ها ساییده می شوند که فرد را دچار بی قراری و درد می کند. در این هنگام سعی می کنید از جایتان بلند شوید و درد را کاهش دهید اما دوباره به محض نشستن این درد سراغتان می آید.

اگر قدرت جابه جا شدن نداشتیم این فشار می توانست در عرض ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باعث بسته شدن مویرگ ها و عدم تغذیه و اکسیژن رسانی به سلول ها گردد و پوست و عضلات را تخریب نماید. این همان چیزی است که به آن زخم بستر می گویند و متأسفانه معلولین حرکتی با آن مواجه هستند.

## فشار بر دنبالچه

یکی دیگر از دلایل درد در ناحیه باسن، فشار بر دنبالچه می باشد. دنبالچه در انتهای پایینی ستون مهره قرار دارد. این قسمت از ۳-۵ مهره در ستون فقرات تشکیل شده که پشت سر هم قرار گرفته اند. بین آنها دیسک بین مهره ای قرار دارد و روی هم یک شکل مثلثی را ایجاد میکنند و حرکت بین آنها محدود می باشد. استخوان های کوچک دنبالچه حرکت محدودی نسبت به هم دارند که اگر این حرکت از حد معمول خود خارج شود، دنبالچه دچار تورم و درد می شود.

دنبالچه عضو حساسی است که در هنگام نشستن بر آن فشار وارد می شود بنابراین نشستن طولانی مدت می تواند دنبالچه را دردناک کند به طوری که فرد در باسن احساس درد می کند. حتی بعضی از افراد به جای نشستن روی استخوان نشیمنگاهی لگن، روی دنبالچه می نشینند در این حالت به جای آنکه وزن بدن را استخوانهای قوی نشیمنگاهی تحمل کنند، استخوانهای حساس دنبالچه تحمل خواهند کرد و در نهایت دنبالچه دچار درد و التهاب می شود



برای جلوگیری از درد باسن در هنگام نشستن می بایست از صندلی نرم و انعطاف پذیر و یا از به نشین استفاده کنید . به نشین که در بعضی موارد به عنوان زیرنشین یا رینگ معرفی می گردند می توانند از فشار وارد بر دنبالچه و استخوانهای نشیمنگاهی هنگام نشستن بکاهند و نشستن را راحت و بدون درد سازند



همچنین توصیه می شود که فرد هر یک ساعت به مدت حداقل ۵ دقیقه وضعیت خود را از حالت نشسته به ایستاده یا درازکش تغییر دهد.

با انجام ورزش های آسان و ساده

لگن خود را تقویت کنید

و درد خود را تسکین دهید



منبع:

Fast company