

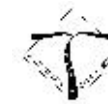


بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریت‌های جراحی شهید رجایی



بالا رفتن یا پایین رفتن از پله ...

کدام را انتخاب می کنید؟

تهیه کننده: مهدیه یوسف زاده

کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل

تأییدکننده علمی: دکتر امینیان



زمستان ۱۳۹۶

✓ **بالا رفتن**

پژوهشگران در کانادا برای پاسخ به این سوال، ۱۷۰ داوطلب مرد سالم را که سنشان به طور میانگین ۶۴ سال بود، هنگام پیاده روی، بلند کردن وزنه و بالا رفتن از پله ها در نظر گرفتند. در نتیجه:

✓ بالا رفتن از پله ها بیشتر از همه، بدن را فعال می کرد

✓ بالا رفتن از پله ها دو برابر پیاده روی سریع در سطح هموار، بدن را به کار می انداخت،

✓ ۵۰ درصد سخت تر از پیاده روی در سربالایی یا بلند کردن وزنه بود، و اوج فعالیت جسمی در بالا رفتن از پله ها سریع تر از پیاده روی به دست می آمد.

بالا رفتن از پله نه تنها آسیبی به مفصل زانو نمی‌رساند، بلکه با تقویت عضلات مفصل زانو باعث کاهش فشار بر آن می شود.

بالا رفتن از پله ها با بالا رفتن ضربان قلب از افزایش فشار خون، افزایش وزن و بسته شدن شریان های قلبی جلوگیری می کند. همچنین ریسک ابتلا به بیماری های مزمن از جمله دیابت، بیماری های قلبی و حتی سرطان را کاهش می دهد.

بالا رفتن از پله ها به استخوان ها و ماهیچه ها ورزش می دهد. قدرت، تراکم استخوانی و تن عضلات را بهبود می بخشد و این برای زنان به علت ریسک بالای ابتلا به پوکی استخوان بسیار مهم است.

فعالیت های فیزیکی لحظه ای و اتفاقی مثل بالا رفتن از پله ها به سلامتی ذهنی نیز مرتبط است و سبب آزادسازی آندروفین می شود. آندروفین به هورمون حس خوب معروف است.

*** پایین رفتن**

پایین رفتن از پله به طور مداوم بر خلاف بالا رفتن برای مفصل زانو خطرناک است، زیرا هنگام پایین رفتن از پله فشار به اضافه وزن بدن بر مفصل وارد می شود، ولی هنگام بالا رفتن از پله ماهیچه درگیر می شود و وزن بدن را تحمل می کند، بنابراین در پایین آمدن از پلکان باید احتیاط کرد.

درباره نقش کفش در سلامت مفاصل به ویژه هنگام استفاده از پلکان باید از پوشیدن کفش های تخت یا پاشنه بلند اجتناب کرد، پاشنه کفش باید ۲ تا ۳ سانتیمتر باشد.

درباره حالت بدن در هنگام راه رفتن به طور کل و استفاده از پلکان توصیه می شود همواره به صورت صاف حرکت کرده و شکم را به جلو ندهید یا ستون فقرات را به جلو و عقب ندهید.

هر چه وزن فرد کمتر باشد فشار بر ستون فقرات نیز کاهش می یابد به کسانی که از درد ستون فقرات شکایت دارند نیز توصیه می کنیم که آب درمانی کنند، چرا که آب باعث بی وزنی و کاهش فشار بر ستون فقرات می شود. بنابراین هر

اگر شما تندتند پله‌ها را طی کنید در واقع ناخواسته باعث سایش زانو به سطح مفصلی زیرین آن خواهید شد و سطح مفصلی را تخریب می‌کنید.

سطح شیب‌دار پایین بیایند تا کمترین فشار به زانوها وارد شود. مبادا به حالت مستقیم و پیاده‌روی عادی پایین بیایید، چون بیشترین فشار را وارد کرده و به کشکک زانو آسیب می‌زنید. این نکات را با تاکید بیشتری به خانم‌ها یا آقایانی توصیه می‌کنیم که بار دستشان است و خرید کرده‌اند و این فشار مضاعف را به زانوهای می‌آورند. اگر کشکک زانو آسیب ببیند، درد شدید و آب آوردن زانو در انتظارتان است.

از آن جایی که بالا رفتن از پله‌ها توانایی بدنی زیادی را طلب می‌کند، در هر زمانی که می‌توانید از پله‌ها بالا بروید؛ اگر راه درازی تا رسیدن به طبقه مورد نظر دارید؛ می‌توانید بخشی از راه را از پله و بخشی را سوار آسانسور شوید.

منابع:

هفته نامه سلامت

www.mensura.be



اگر شما به مشکل قلبی دچارید بهتر است در هر پاگرد، یعنی بعد از بالا رفتن از هفت تا هشت پله، استراحت کوتاهی داشته باشید. اگر هم به دردهای کمری و زانو مبتلا هستید، بهتر است در فقدان آسانسور، پله‌ها را از پهلوی بالا بروید، این حالت باید خصوصا در موقع پایین آمدن از پله‌ها رعایت شود. کسانی که در مناطق کوهستانی زندگی می‌کنند و خانه‌هایشان در سطح شیب‌دار تندی واقع است، باید در هنگام پایین آمدن، همانند اسکی‌بازان عمل کرده و به حالت زیگزاک یا مارپیچی و عمود بر

چه فشار بر روی ستون فقرات به واسطه کاهش وزن کمتر باشد، مفیدتر است.

در باره نحوه صحیح راه رفتن نیز باید گفت: باید تمام پا بر روی زمین قرار داده شود و تنها پاشنه یا پنجه را روی زمین قرار نداد تا تمام کف پا فشار را تحمل کرده و به بدن منتقل کند.

***در هنگام استفاده از پله باید به چند نکته توجه کنید:**

دقت کنید آیا پله‌ها استاندارد هستند یعنی ارتفاع پله‌ها ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر است؟ اگر ارتفاع پله‌ها از حالت استاندارد بیشتر باشد، ضرر بیشتری به شما در هنگام بالا و پایین رفتن، خصوصا پایین آمدن از پله‌ها وارد می‌کند. اگر تعداد پله‌ها زیاد باشد نیز ضرر زیادی به مفصل زانو خواهد رسید، مثلا اگر کسی در طبقه چهارم خانه‌ای زندگی می‌کند، مجبور است روزانه حدود ۱۰۰ پله را بالا و پایین برود.

حتی اگر پله‌ها استاندارد باشند، توصیه می‌شود پله‌ها را یکی یکی بالا بروید، یعنی پای راست روی پله دوم و سپس پای چپ روی پله دوم، تا طبقه دوم که هنوز خستگی عضلانی به شما فشار نیاورده است، می‌توانید به همین روال پله‌ها را بالا بروید.