

# ورزش و تغذیه کارمندان

## مقدمه :

زیاد نشستن و کم ورزش کردن، برای سلامتی شما مضر است. بنابراین، از روی صندلی بلند شوید و فعالیت های بدنی مثل باشگاه رفتن و یا پیاده روی را، به بخشی از برنامه ی روزانه ی خودتان تبدیل کنید.

اما ممکن است علیرغم تلاشان زمانی برای ورزش کردن در طول روز پیدا نکنید! اینجاست که ورزش های ویژه ی محیط کار، به شما کمک می کنند تا با کمی خلاقیت، بیشترین بهره و استفاده را از کمترین زمان ممکن داشته باشید و در همان حالی که مشغول به کار کردن هستید، ورزش در محل کار را هم تجربه کنید.

### با این نوع ورزش کردن:

- \* قوای ذهنیتان تقویت می شود.
- \* استرستان کاهش پیدا می کند.
- \* انرژیان زیاد میشود.
- \* از بروز بیماری ها جلوگیری می کنید.
- \* کم کردن وزن برایتان آسان می شود.

در بخش های پیش رو تمرینات در ابتدا بر روی تقویت و جلوگیری از آسیب های مفاصل اصلی بدن انجام می پذیرند و در ادامه به جهت پیشرفت بیشتر، تمریناتی را در اماکن ورزشی برایتان در نظر گرفته ایم.

# قسمت پنجم

بخش اول: تمرینات اصلاح کننده ناهنجاری کیفوز (گوز پستی)



## کیفوز :

قوز یا گوژ پشته Kyphosis به قوس برآمده کمر می گویند. کمی انحنا در این قسمت کاملاً طبیعی است، اما معمولاً کیفوز به انحناى بیش از حد کمر اشاره دارد. کیفوز ممکن است در هر سنی به وجود آید، اما در زنان مسن، شایع تر می باشد. کیفوز وابسته به سن اغلب پس از پوکی استخوان که منجر به تضعیف، ترک و فشرده شدن استخوان های ستون فقرات میگردد، اتفاق می افتد. انواع دیگر کیفوز در نوزادان و نوجوانان به دلیل ناهنجاری های ستون فقرات و یا جدا شدن تدریجی استخوان از ستون فقرات، اتفاق می افتد. علاوه بر بارزترین نشانهی بیماری که بروز خمیدگی در ستون فقرات است، احساس درد و خشکی در این ناحیه نیز وجود خواهد داشت. انواع خفیف این بیماری مشکلات چندانی ایجاد نمی کنند. عوامل اصلی گوژ پشته: ۱- بد قرار گرفتن وضعیت بدن در هنگام نشستن ۲- ضعف عضلات در بیماری های عضلانی ۳- قوز که در مواردی مانند در رفتگی لگن و خمیدگی طبیعی ستون مهره ها به چشم می خورد. ۴- بیماری های ستون مهره ها که توسط بیمار و یا پزشک قابل اصلاح نیستند. ۵- شکستگی ستون مهره ها در اثر تصادف و یا تومور ۶- علل مادرزادی. عوارض: کیفوز ممکن است منجر به پیامدهای زیر شود: ۱- مشکلات ظاهری بدن؛ بویژه در نوجوانان ممکن است به دلیل انحناى کمر یا استفاده از کمر بند طبی ظاهر بدی از بدن نشان داده شود. ۲- کمر درد؛ در برخی موارد انحراف ستون فقرات میتواند منجر به درد شدید و ناتوان کننده ای شود. ۳- کاهش اشتها؛ در موارد حاد، این انحنا ممکن است منجر به فشرده شدن معده و در نتیجه کاهش اشتها شود. درمان: در برخی از افراد ممکن است میزان آن به اندازه ای کم باشد که با ورزش رفع شود، اما در مواردی که مقدار آن در رادیوگرافی ستون فقرات کمتر از ۴۰ درجه باشد با کمک ارتز (معمولاً ارتز یا بریس میلواکی) در قبل از سن بلوغ قابل رفع است در حالتی که میزان قوس بیشتر از ۴۰ درجه باشد یا در زمان مراجعه بیمار بالغ باشد معمولاً تنها راه درمان قطعی عمل جراحی است.

کف دست خود را به دیوار تکیه داده و با کشش تنه به خارج باعث کشش عضلات سینه ای خود شوید.  
( ۱۰ ست، هر ست ۲۰ ثانیه مکث )



۱



۲

بصورت درازکش روی زمین خوابیده دستها کنار بدن روی زمین قرار میگیرند، سعی کنید چانه خود را به سینه نزدیک کنید و مکث کنید.  
(۴ ست، هر ست ۲۰ بار تکرار)



۱

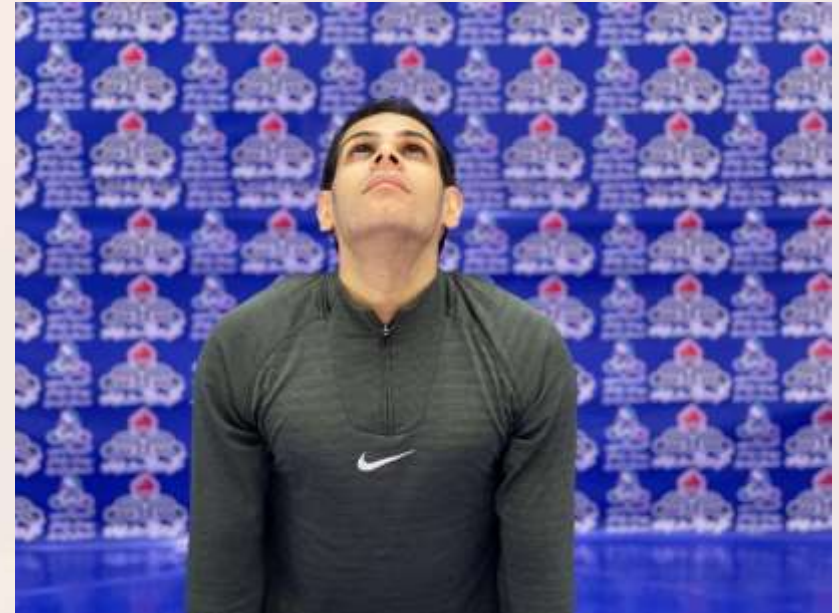


۲

کف دستها را روی زمین قرار دهید پاها را به عقب ببرید، سر خود را به سمت بالا ببرید و سقف را نگاه کنید.  
( ۱۰ ست ، هر ست ۱۵ ثانیه مکث )



۱



۲

بصورت درازکش روی سینه خود بخوابید و همزمان سعی کنید دستها و پاهای خود را از زمین جدا کنید.  
(۵ ست، هر ست ۱۰ ثانیه مکث)



۱



۲



دستها را در پشت سر قلاب کنید، سپس به موازات شانه آنها را تا حد امکان به سمت عقب باز کنید.  
(۴ ست، هر ست ۱۰ بار تکرار)



۱



۲



۳

۵

به حالت نشسته دستها را در کنار بدن قرار دهید، سپس با کشش عضلات شانه به سمت بالا سعی در نگه داشتن شانه ها در زیر لاله گوش نمایید.  
(۴ ست، هر ست ۱۰ ثانیه مکث)



۱



۲

دست را در پشت سر قرار دهید، با کمک دست مخالف از آرنج سعی به کشش دست موافق به سمت داخل بدن نمایید، این کار را برای دست دیگر نیز انجام دهید.  
(۴ ست ، هر ست ۱۰ ثانیه مکث برای هر دست)



۱



۲



۳



تغذیه کارمندان ( قسمت پنجم )

## گروه سبزی ها :

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد .  
این گروه دارای انواع ویتامین های A، B و C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است .

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد است.



1/2 لیوان	سبزی پخته یا آب سبزی	سبزی ها
1 لیوان	سبزی خام	



با تشکر از جناب آقای دکتر علی اکبر محمدی ، جناب آقای محمد عاکفیان ،  
سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، باشگاه شهید زرگر، واحد ورزش همگانی،  
مرکز خدمات مشاوره و حرکات اصلاحی و روابط عمومی (امور ورزش و تربیت بدنی)



امور ورزش و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران