

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 تلاشتان 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.
- * انرژیاتان 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 ششم

بخش دوم: تمرینات اصلاح کننده ناهنجاری کیفوز (گوژ 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.

پاها را همانند شکل مقابل قرار دهید، دستها را صاف کرده و سعی کنید به عقب بپرید و مکث کنید.
(۱۰ الی ۱۵ بار، بین هر ست ۱۰ ثانیه مکث برای هر طرف)



۱



۲

به صورت چهار دست و پا روی زمین بنشینید و همزمان دست راست و پای چپ خود را صاف کنید و مکث دهید و همین کار را برای دست و پای مخالف دیگر نیز انجام دهید.
(۴ الی ۵ بار، هر ست ۲۰ مرتبه تکرار)



۱



۲



۳

۲

آرنج ها را بصورت ۹۰ درجه کنار بدن خود قرار دهید سپس سعی نمایید با بالا بردن آرنج های خود به طرفین دمبل ها را بالا ببرید.
(۳ بار ، هر ست ۱۲ مرتبه تکرار)



۱



۲

دست ها را در پشت گوش خود قرار دهید و با چرخش تنه به سمت چپ و راست باعث بوجود آمدن کشش در عضلات پشتی بزرگ خود شوید.
(۳ بار ، هر بار ۱۰ مرتبه تکرار)



۱



۲



۳

۴

دستها را بصورت باز بروی شانه ها قرار دهید و سپس سعی به چرخش شانه از مفصل به سمت عقب نمایید.
(۴ بار ، هر ست ۲۰ مرتبه تکرار)



۱



۲



۳



۴

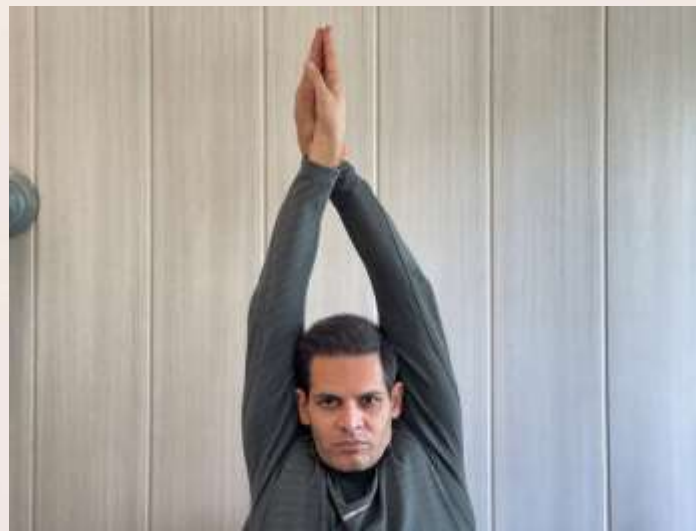
دست ها را از داخل بالاي سر به يکديگر بچسبانيد سپس با زاويه ۹۰ درجه به سمت چپ خم شويد و نگه داريد . اين کار را براي طرف مقابل هم انجام دهيد . (۳ بار ، هر ست ۲۰ مرتبه تکرار)



۱



۲



۳

۶



تغذیه کارمندان (قسمت ششم)

گروه سبزی ها

نقش آن در بدن	مواد مغذی مهم	منابع غذایی
مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، کمک به هضم غذا	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	سبزی های برگی (کاهو، کلم، اسفناج)، هویج، گوجه فرنگی، کدو، خیار، بادمجان، پیاز، قارچ

همه افراد برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها باید روزی ۳ تا ۵ واحد
از گروه سبزی ها مصرف کنند.

یک عدد هویج یا خیار یا کرفس یا گوجه فرنگی متوسط یعنی یک واحد سبزی.
همچنین یک لیوان سبزی یا کاهوی خرد شده یک واحد سبزی می باشد.

همه افراد لازم است **۳ تا ۵ واحد سبزی** مصرف کنند. (زنان باردار **۴ تا ۵ واحد**)

مصرف سبزی با سگته مغزی و مشکلات **قلبی عروقی** رابطه معکوس دارد.

مصرف کم میوه و سبزی احتمال **دیابت** را بالا می برد.

مصرف کم میوه و سبزی احتمال **چاقی و اضافه وزن** را افزایش می دهد.

مصرف کم میوه و سبزی خطر ابتلا به **سرطان** را افزایش می دهد.



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