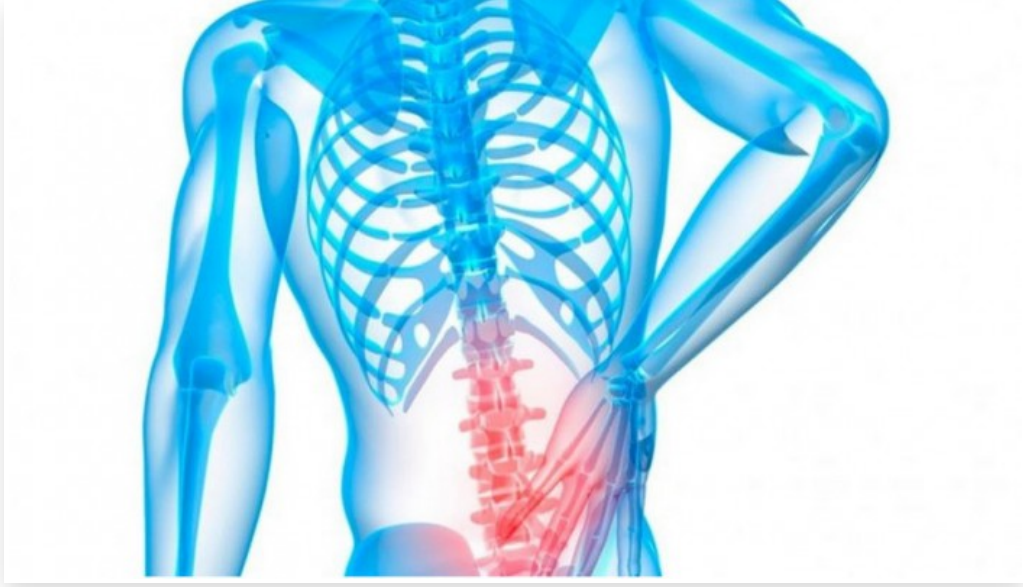


نصائح لتجنب الإصابة بالانزلاق الغضروفي



السبت 16 أبريل 2016 02:04 م

تعد الإصابة بالانزلاق الغضروفي من الأمراض كثيرة الحدوث، خاصة بين كبار السن، وقد أوضح الأطباء المتخصصون أن الإصابة بالانزلاق الغضروفي تنتج من خروج المادة الهلامية الموجودة بين الفقرات وتحولها إلى جسم صلب يضغط على الأعصاب الفقرية والنخاع
كلية

ويقدم خبراء العلاج الطبيعي عدداً من النصائح، لتجنب الإصابة بالانزلاق الغضروفي، وهي كالتالي:

- محاولة ثني الركبتين عند الركوع أثناء الصلاة، أو قبل حمل الأشياء الثقيلة
- تجنب الانحناء كثيراً أثناء القراءة أو الكتابة أو الجلوس في وضع مستقيم بمساعدة مسند مناسب خلف تجويف الظهر من الخلف
- مراعاة استخدام السرير بدون سوست
- تحميل ثقل الجسم على الكعبين وليس أصابع القدمين
- تجنب استخدام الأحذية ذات الكعوب العالية، لأن ذلك يقلب ميزان الاتزان في العمود الفقري