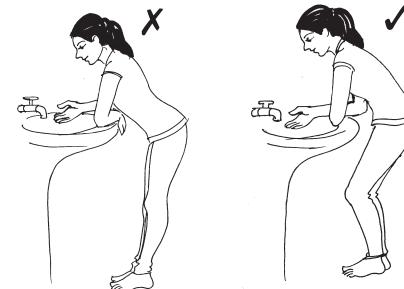


४) इस्त्रीसाठी अथवा ओट्यापाशी फार वेळ उभे रहायचे असेल तर एका पायाखाली छोटे स्टूल ठेवा म्हणजे पाठ सरळ होईल.

सरळ ताठ चाला. योग्य आणि न झिजलेली पादत्राणे वापरा. उंच टाचेच्या चपला वापरु नका. अनेक पादत्राणे असल्यास सर्वांची उंची एकसारखीच असावी.

झोपणे : झोपताना गुडध्याखाली उशी घेतली तर नैसर्गिक स्थिती येते. गादी फार मऊ नको. पण फरशीवर सतरंजी टाकून झोपणेही अयोग्यच. गादीस थोडातरी कडकपणा हवा. कापसाची जुनी, मध्ये खड्डा असलेली गादी वापरु नये.



झोपताना उशी वापरली की मानेला आधार मिळतो. उशी वापरायची नसली तरीही मानेखाली आधार पाहिजेच. उशी फार पातळ किंवा फार जाड नको. उशी साधारण खांद्याएवढ्या जाडीची असावी. उशीमुळे डोक्याची स्थिती स्वाभाविक राहिली पाहिजे. डोके कलता कामा नये. शक्यतो एका अंगावर गुडघे जरासे वर घेऊन झोपावे. एका अंगावर झोपताना दोन गुडध्यांमध्ये उशी ठेवल्यास कंबर जास्त सरळ होते.



छातीशी गुडघे घेऊन मुटकुळे करून झोपू नये. पोटावर कधीही झोपू नये. एक पाय सरळ ठेवून दुसरा पाय पोटाकडे ओढला तरीही कंबरेचा बाक वाढतो. पोटावर झोपण्याची सवय मोडण्यासाठी अंथरुणाच्या पायाकडील भाग उंच करावा.



अंथरुणातून उठाना एका कुशीवर वळून उठावे. पाठुखीसाठी जेवणाचे पथ्य नाही. पण पोटाच्या वाढलेल्या घेरामुळे पाठीवर ताण येतो म्हणून वजन कमी केलेच पाहिजे. चालणे, पोहणे यासारखे व्यायाम तसेच योगासने नियमित केल्यास पाठुखी टाळता येते.

लुपस क्लिनिक

संधिवात आणि त्यासंबंधी रोगांचे आधुनिक उपचार

डॉ. श्रीकांत वाघ
एम.डी. (मेडिसिन) एम.ए.एस.सी. (चिकित्सा)
न्हुमेंटॉलॉजिस्ट

तेजस अपार्टमेंट्स, १०७८ शुक्रवार पेठ, टिळक रस्ता, हिराबाग, पुणे ४११ ००२. फोन : २४४७ ८९९३

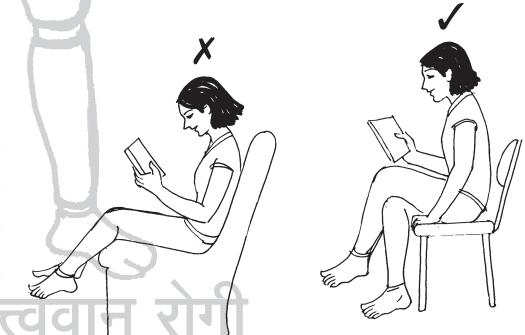
योग्य शरीरस्थिती (Posture)

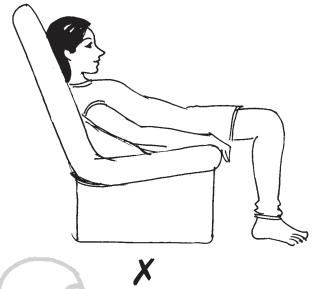
शरीराच्या हालचाली योग्य पद्धतीने होण्यासाठी तसेच काम करताना थकवा येऊ नये म्हणून योग्य शरीरस्थिती आवश्यक आहे. शरीराची स्थिती चांगली राहिली म्हणजे आपेआपच आत्मविश्वास वाढतो आणि कामाचा वेगही वाढतो. वेड्यावाकड्या शरीरस्थितीमुळे सांध्यांची ठेवण व्यवस्थित राहत नाही आणि लिंगामेंट तसेच स्नायू यांच्यावर अतिरिक्त ताण येतो. यामुळे थकवा, लचकणे आणि दुखणे अशा तक्रारी निर्माण होतात. जास्त वाकून बसण्याच्या अथवा उभ्या राहण्याच्या सवयीमुळे विशेषतः पोटातले अवयवही योग्य कार्य करू शकत नाहीत.

अयोग्य शरीरस्थिती हेच अनेकदा मान, पाठ आणि कंबर यांच्या दुखण्याचे महत्वाचे कारण असते. मणकायांमुळे बनलेल्या पाठीच्या कण्यामुळे आपण ताठ राहतो. पाठीच्या कण्याला मान आणि कंबरेच्या ठिकाणी पुढे तर छातीच्या ठिकाणी मागे बाक (वक्रता) असतो. कण्याची ही वक्रता योग्य राखणे म्हणजेच योग्य शरीरस्थिती.

उभे राहणे : सरळ ताठ उभे राहिले असता कान, खांदा, खुबा आणि घोटा एका सरळ रेषेत आले पाहिजे. डोके सरळ असावे. हनुवटी जमिनीला समांतर पाहिजे. दोन्ही खांदे तसेच खुबे समपातळीत ठेवावेत. पाठ सरळ असावी आणि छाती थोडीशी पुढे काढलेली असावी. कंबर ही अशीच पुढे आलेली असावी. गुडघे ताठ ठेवावेत. दोन्ही पायांवर एकसारखा भार ठेवावा.

खुर्चीवर बसणे : बसले असता पाय गुडध्यापाशी काटकोनात राहून जमिनीला टेकतील एवढ्याच उंचीची खुर्ची असावी. खुबाही काटकोनात पाहिजे. तसेच कंबर खुर्चीला टेकलेली पाहिजे. खुर्चीच्या पाठीला कंबर टेकत नसल्यास तेथे





काम करायचे असल्यास खुर्ची टेबलाच्या शक्य तितक्या जवळ ठेवावी. संगणकावर काम करताना स्क्रीन डोळ्यांच्या पातळीत पाहिजे. जास्त वेळ बसल्याने कंबरेत बाक येत असल्यास एक मांडी दुसऱ्या मांडीवर ठेवावी अथवा दोन्ही पायाखाली स्टूल ठेवावे. दोन्ही खांदे एकाच पातळीत ठेवावेत. मान सरळ ठेवावी. पुढे वाकू नये. खुर्चीत बसून टेबलावर उत्तुन थोडे चालावे.

१) ताठ बसा, मान आणि पाठ सरळ रेषेत असावी. पुढे वाकायचे असल्यास पाठीत न वाकता खुव्यापासून वाकावे. लोळत राहून गप्पा मारणे, वाचन करणे किंवा टी.व्ही. पाहणे अयोग्य आहे. त्यामुळे मान आणि खांद्याच्या स्नायूवर ताण येतो. टी.व्ही. डोळ्यांपेक्षा थोडा वरच्या पातळीवर असावा.

२) खुर्चीत बसून वाचताना पाय अधांतरी असू नयेत आणि मानही फार पुढे वाकवू नये. डोळा आणि पुरुतक यात साधारणपणे १ फूट (३० सें.मी.) अंतर ठेवावे. खुर्चीवर थोडेसे पुढे सरकून एका मांडीवर दुसरी मांडी घेतली म्हणजे पाठीचा ताण कमी होतो. पोटाचे स्नायू आत ओढून धरले तरीही असाच पाठीवरचा ताण कमी होतो.



सहज दाबता आले पाहिजेत. सीट फार लांब ठेवल्यास कंबरेला बाक येतो आणि पाठ दुखवते. सीटची पाठही शक्यतो सरळ असावी. फार मऊ असलेल्या खुर्ची किंवा सोफ्यावर बसू नये. बूट घालताना पायरीवर पाय ठेवून मोजे आणि बूट घालावेत.

उभे राहणे : १) पुढे वाकून वजन

उचलणे [बादली, घमेले, पेटी (बॅग), लहान मूळ, दसर, धान्याचा डबा, पोते, जिममधील वजने अथवा अन्य जड वस्तू] चुकीचे आहे. वजन उचलण्यासाठी खाली बसा. वजन उचलताना दोन्ही पायांमध्ये अंतर ठेवा आणि पाठ सरळ ठेवून मांड्यांवर जोर देत उभे रहा.



२) अवजड वस्तू उचलताना अथवा घेऊन जाताना शरीराच्या शक्यतो जवळ ठेवावी. ओझे शरीरापासून लांब धरल्यास कंबरेवर ताण येतो. पाठीवर ओझे घेणे हे नेहमीच जास्त चांगले. अवजड वस्तू (उदा. फर्निचर, बंद



पडलेली गाडी) हलवतानाही हातांनी न ढकलता पाठीच्या सहाय्याने ढकलणे बरे.

३) झाडताना, इस्त्री करताना, ओट्यापाशी किंवा बेसिनला फार वेळ वाकू नका. झाडण्यासाठी लांब हाताचा झाडू वापरला अथवा खाली बसून झाडले तर कंबरेवर ताण येत नाही. वॉश बेसिनला उभे राहताना गुडघे वाकवून पाठ सरळ ठेवा.



३) वाहन (स्कूटर, मोटर सायकल, रिक्षा, कार, अवजड वाहने) चालवताना देखील ताठ बसणे आवश्यक आहे. चार चाकी वाहन चालवताना सीट-बेल्ट वापरावा. सीट पेडल्सच्या जवळ ठेवावे. क्लच किंवा ब्रेक जवळून