

غلبه بر وضعیت بدنی نامناسب

استیون لو، چارلوایلانو

مترجمان:

الهه ابغوست فاطمه زیبایی

دانشجویان کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی
و حرکات اصلاحی، دانشگاه علامه طباطبائی

محمدرضا صائفی

استادیار گروه آسیب شناسی ورزشی
و حرکات اصلاحی، دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار علمی:

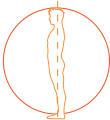
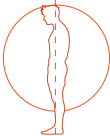
محمدرضا صائفی

کتاب «غلبه بر وضعیت بدنی نامناسب»
مصوب ۱۴۰۵/۰۴/۰۲ و با همکاری علمی
پژوهشکده علوم ورزشی و تندرستی
دانشگاه علامه طباطبائی است.

فهرست

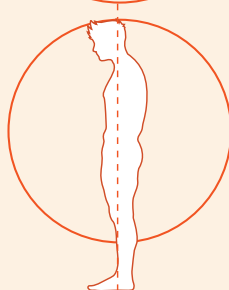
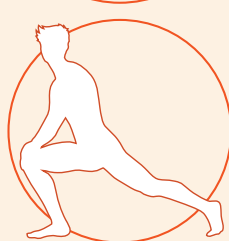
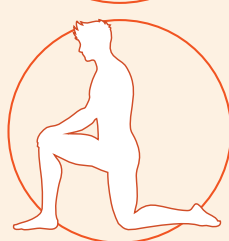
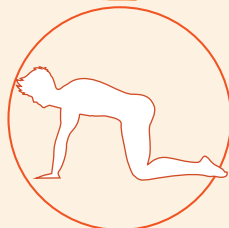
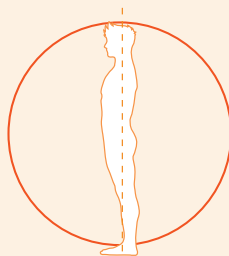
فصل اول	
۵	مرور کلی و راه‌های عملی که این کتاب می‌تواند به شما کمک کند
فصل دوم	
	چگونه تمرینات اصلاحی مرتبط با بهبود پوسچر می‌تواند سبک زندگی شما را بهبود بخشد
۱۲	
فصل سوم	
۱۹	ارتباط بین پوسچر و درد
فصل چهارم	
۳۳	پوسچر در زندگی واقعی



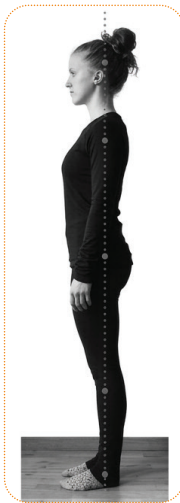
	فصل پنجم	
۳۸	گام‌های عملی برای بهبود پوسچر	
	فصل ششم	
۴۷	تمرینات اصلاحی برای پوسچر شما	
	فصل هفتم	
۱۲۶	تغییر عادات‌های وضعیتی شما	
	فصل هشتم	
۱۳۵	برنامه‌ریزی تمرینی برای غلبه بر وضعیت بدنی نامناسب	
	فصل نهم	
۱۴۴	نتیجه‌گیری و جمع‌بندی	

فصل اول

مرور کلی و راههای عملی که این کتاب
می‌تواند به شما کمک کند



پوسچر یا وضعیت بدنی یکی از بدفهمیده‌ترین موضوعات در دنیای تناسب اندام و حتی پزشکی امروز است. افسانه‌ها و باورهای غلط زیادی درباره‌ی پوسچر وجود دارد که نه تنها مفید نیستند، بلکه گمراه‌کننده نیز هستند. این موضوع باعث می‌شود افراد زمان و انرژی زیادی را هدر بدهند و در نهایت دچار ناامیدی شوند. با وجود این حجم از اطلاعات نادرست، مهم است که مکانیزم‌های واقعی پوسچر را در بدن را درک کنیم تا بتوانیم ظاهر، احساس و عملکرد بهتری داشته باشیم. اگر قرار باشد فقط یک اصل



را در دنیای تناسب اندام یاد بگیرید، آن اصل 'SAID' است، یعنی سازگاری اختصاصی بدن با فشاری که به آن وارد می‌شود. اصل SAID به ما نشان می‌دهد که وقتی محرک یا فشاری خاص به بدن وارد می‌شود، بدن نیز به‌صورت متناسب با همان فشار سازگار می‌شود تا هموستاز^۲ یا تعادل داخلی حفظ گردد. برای مثال، اگر تمرینات مقاومتی با وزنه‌های سنگین انجام دهید، بدن در پاسخ به این "فشار اعمال‌شده"^۳ دچار "سازگاری اختصاصی"^۴ می‌شود؛ مانند: افزایش تراکم استخوان، افزایش استحکام بافت‌های همبند، افزایش حجم عضلانی و ایجاد سازگاری‌های عصبی برای افزایش قدرت.

به‌طور سنتی، پوسچر به‌عنوان یک حالت ایستا در نظر گرفته می‌شد. در واقع، تصور بر این بود که اگر لندمارک‌های استخوانی مختلف بدن به‌صورت مستقیم روی یکدیگر قرار بگیرند، فرد دارای پوسچر «ایده‌آل»

1. Specific Adaptation to Imposed Deman
2. Homeostasis
3. Imposed Deman
4. Specific Adaptation



یا «خوب» است. این لندمارک‌های استخوانی از میچ پا تا سر امتداد دارند و معمولاً قرارگیری خطی این لندمارک‌ها بهترین نوع راستای بدنی محسوب می‌شود. اما در سال‌های اخیر، با پیشرفت پژوهش‌ها و تحقیقات جدید، این دیدگاه تغییر کرده است. در حال حاضر موقعیت سگمنت‌های بدن نسبت به خط شاقولی بهتر است به شرح زیر باشد:

- کمی جلوتر از قوزک خارجی میچ پا
- کمی جلو تر از محور مفصل زانو
- کمی پشت محور مفصل هیپ (که برجستگی استخوانی تروکانتر بزرگ به‌عنوان نقطه‌ی راهنما استفاده می‌شود)
- از میان تنه مهره‌های کمری
- عبور از مرکز مفصل گلنوهومرال
- از میان بیشتر تنه مهره‌های گردنی
- کمی پشت بالاترین نقطه‌ی درز تاجی جمجمه، در حدود برجستگی پس‌سری خارجی

پوسچر نتیجه‌ی تعامل بسیار پیچیده‌ای میان سیستم عصبی و سیستم اسکلتی-عضلانی بدن است؛ تعاملاتی که در نهایت یک وضعیت بدنی خاص را شکل می‌دهند. برخی از عواملی که این تعامل را تنظیم و کنترل می‌کنند عبارت‌اند از: عادت‌ها، رفلکس‌های عصبی، سازگاری‌های بدن، و گذر زمان. برای درک بهتر این موضوع، چند مثال برای هر یک از موارد ذکر شده آورده شده است:

عادات وضعیتی

درک عادات‌ها آسان است. ما معمولاً به یک شکل خاص می‌خوابیم، صبح و شب در زمان مشخصی مسواک می‌زنیم، و در زمان‌های مشخصی حمام می‌کنیم. در طول یک روز معمولی، نمونه‌های بسیار بیشتری از عادات‌ها وجود دارد. در مورد پوشاک و راستای بدنی نیز، بعضی وضعیت‌های بدنی می‌توانند به عادت تبدیل شوند و در بدن تثبیت گردند. برای مثال: افرادی که والدینشان مرتب به آن‌ها می‌گفتند «صاف بنشین» یا «صاف بایست»، بیشتر احتمال دارد به‌طور طبیعی به همان وضعیت بدنی برگردند، زیرا این الگو از کودکی در آن‌ها شکل گرفته است. افرادی که آموزش نظامی دیده‌اند و مجبور بوده‌اند در حالت خبردار بایستند، اغلب همان عادات‌ها را حفظ می‌کنند. افرادی که مدت طولانی می‌نشینند یا پشت میز کار دارند، معمولاً به سمت جلو خم می‌شوند و سر را به جلو می‌برند.

رفلکس‌های عصبی^۱

آیا تا به حال دیده‌اید کسی در ماشین یا هواپیما کم‌کم به خواب برود؟ وقتی فرد روی صندلی نشسته و آرام‌آرام به خواب می‌رود، بدن او به‌طور طبیعی شروع به تکان خوردن می‌کند، چون با عمیق‌تر شدن خواب، سطح هوشیاری کاهش می‌یابد. اغلب می‌بینید که بدن به یک سمت یا سمت دیگر خم می‌شود و در آستانه‌ی افتادن قرار می‌گیرد. اما ناگهان، بدون اینکه فرد حتی بیدار شود، بدنش با یک حرکت سریع دوباره صاف می‌شود. این یک رفلکس عصبی در بدن است؛ واکنشی خودکار که بدون نیاز به تلاش



آگاهانه عمل می‌کند و به بدن کمک می‌کند حالت عمودی خود را حفظ کند.

سازگاری‌های بدن^۱

هنگام حفظ فرایندهای فیزیولوژیک، بدن تمایل دارد خودش را تنظیم کند تا تعادل داخلی را دوباره برقرار سازد. به‌طور خاص، بدن دوست دارد در کم‌مصرف‌ترین حالت ممکن از نظر انرژی قرار بگیرد؛ درست مانند اتم‌ها یا هر سیستم دیگری که به‌طور طبیعی به سمت حالت‌های کم‌انرژی‌تر می‌روند. انسان‌ها ذاتاً به استراحت تمایل دارند. کم‌مصرف‌ترین حالت بدن، وضعیت فعال بودن سیستم عصبی پاراسمپاتیک است؛ یعنی زمانی که غذا می‌خوریم، استراحت می‌کنیم، دراز می‌کشیم، یا می‌خوابیم. به همین شکل، قوز کردن و افتادن بدن به جلو نیز کمترین میزان مصرف انرژی را نیاز دارد. وقتی عضلات بدن فعال نباشند، بدن به سمت افتادگی و گرد شدن پشت می‌رود و در این حالت استخوان‌ها و لیگامان‌ها وزن بدن را تحمل می‌کنند. این تمایل بدن به «کمتر تلاش کردن» یکی از دلایل اصلی خمیده نشستن و شل شدن بدن هنگام نشستن است.

زمان

زمان در واقع ترکیبی از عادت‌ها و سازگاری‌های بدن است که با یکدیگر تعامل دارند. به‌طور خاص، در مورد پوسچر، اگر مرتب پشت میز کامپیوتر بنشینید یا هنگام درس خواندن قوز کنید، بدن تلاش می‌کند میزان کاری را که باید انجام دهد به حداقل برساند. در نتیجه، بدن برای

1. Adaptations in the Body

سازگار شدن با آن وضعیت خاص، بعضی عضلات را سفت و کوتاه می‌کند، و بعضی دیگر را شل و ضعیف می‌کند. عامل «زمان» به ما یادآوری می‌کند که فقط تمرین‌های خاص روی پوسچر تأثیر نمی‌گذارند؛ بلکه تمام کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید نیز اهمیت دارند. دانشجویان و افرادی که پشت‌میز کار می‌کنند معمولاً نسبت به کسانی که فعالیت بدنی بیشتری در زندگی روزمره دارند، باید آگاهی بیشتری نسبت به وضعیت بدنی داشته باشند. همان‌طور که می‌بینید، بین عادت‌ها، رفلکس‌های عصبی و سازگاری‌های بدن تعامل پیچیده‌ای وجود دارد که روی پوسچر هر فرد تأثیر می‌گذارد. از آنجا که رفلکس‌های عصبی عمدتاً خارج از کنترل آگاهانه‌ی ما هستند، تمرکز ما برای اصلاح مشکلات احتمالی باید روی این دو مورد باشد: ایجاد عادت‌های صحیح، و افزایش آگاهی ذهن و آگاهی بدنی ایجاد عادت‌های مناسب و آگاهی ذهن، نقش بسیار مهمی در دستیابی به فواید پوسچر و راستای بدنی صحیح دارند. اگر پوسچر «ضعیفی» داشته باشید و سعی کنید بدن خود را در وضعیتی قرار دهید که معمولاً «پوسچر خوب» در نظر گرفته می‌شود، احتمالاً آن وضعیت برایتان ناراحت‌کننده خواهد بود. دلیلش این است که بدن شما به پوسچر نامناسب عادت و سازگار شده است، به‌طوری‌که آن وضعیت اشتباه برای بدن «طبیعی» احساس می‌شود، در حالی که واقعاً طبیعی نیست. پوسچر پیش‌فرض بدن شما به معنای واقعی کلمه به یک عادت تبدیل می‌شود؛ درست مثل سیگار کشیدن، پرخوری، نخ دندان نکشیدن، یا هر رفتار روزمره‌ی دیگری. ترک عادت‌های بد بسیار دشوار است، مخصوصاً وقتی زمان زیادی گذشته باشد و بدن نیز خودش را با آن شرایط تطبیق داده باشد.

فصل‌های بعدی این کتاب به موضوعات دیگری درباره‌ی اصلاح



پوسچر خواهد پرداخت؛ از جمله تاریخچه‌ی اصلاح پوسچر، ارتباط پوسچر و درد، مفهوم واقعی پوسچر، و سفتی عضلات.

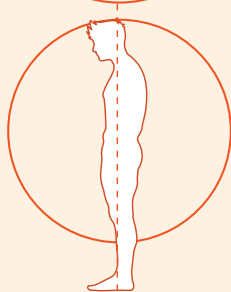
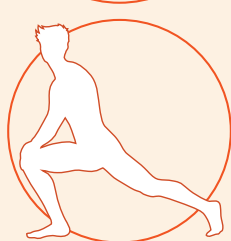
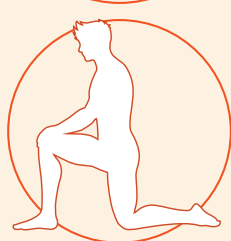
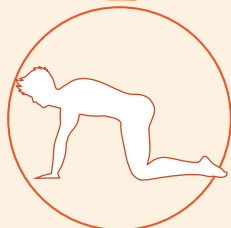
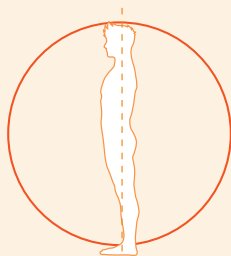
خلاصه فصل

پوسچر فعلی شما نتیجه‌ی سازگاری‌های بدن با فشارها و شرایطی است که به آن تحمیل می‌کنید. بدن در نواحی‌ای که از آن‌ها استفاده می‌شود و تحت فشار قرار می‌گیرند، قدرت و انعطاف‌پذیری ایجاد می‌کند؛ و در نواحی‌ای که بدون استفاده می‌مانند یا فشاری به آن‌ها وارد نمی‌شود، قدرت و انعطاف‌پذیری را از دست می‌دهد.

پوسچر فقط یک حالت ثابت نیست که در طول روز حفظ می‌کنید. بلکه نتیجه‌ی مجموعه‌ای از عوامل مختلف است؛ مانند عادت‌ها (چه خوب و چه بد)، رفلکس‌های عصبی، سازگاری‌های فیزیکی بدن، و گذر زمان.

فصل دوم

چگونه تمرینات اصلاحی مرتبط با
بهبود پوسچر می‌تواند سبک زندگی
شما را بهبود بخشد





مزایای پوسچر خوب بسیار گسترده هستند. شواهد حاصل از مطالعات مختلف نشان می‌دهند که بهبود پوسچر می‌تواند فرد را قدرتمندتر، و با اعتماد به نفس‌تر نشان دهد. این موضوع در سراسر قلمرو حیوانات نیز دیده می‌شود؛ جایی که وضعیت‌های مختلف بدن در تعاملات اجتماعی و شکل‌گیری سلسله‌مراتب نقش دارند. اگرچه بحث درباره‌ی سلسله‌مراتب اجتماعی در انسان‌ها همچنان مورد اختلاف است، اما نباید اثرات مثبت پوسچر خوب را نادیده گرفت. مزایای بهبود پوسچر فقط به احساس قدرت و اعتماد به نفس محدود نمی‌شود. اعتماد به نفسی که از بعضی وضعیت‌های بدنی به دست می‌آید می‌تواند روی برداشت فرد از خودش، عملکرد در امتحان، و حتی مصاحبه‌های شغلی نیز تأثیر بگذارد. پوسچر مناسب همچنین می‌تواند سطح تستوسترون را افزایش دهد، خطر ابتلا به بعضی بیماری‌ها را کاهش دهد، و تحمل درد را بیشتر کند. حتی زاویه‌ی گردن نیز می‌تواند بر فرایندهای شناختی در سالمندان تأثیر بگذارد. تمام این فواید با چیزی مرتبط هستند که بسیاری آن را «پوسچر خوب» می‌نامند. اما فواید پوسچر خوب فقط به این موارد ختم نمی‌شود.

تمرکز روی پوسچر باعث می‌شود کل بدن در راستای بهتری قرار بگیرد، که این موضوع می‌تواند عملکرد ورزشی را بهبود دهد، احتمال آسیب‌دیدگی را کاهش دهد، و الگوی تنفس را کارآمدتر کند. برای مثال، سعی کنید در حالی که قوز کرده‌اید نفس‌های عمیق و آرام بکشید؛ متوجه می‌شوید که انجام این کار دشوارتر است.

با این حال، مفهوم «پوسچر خوب» یا دسته‌بندی‌های ثابت برای آن، کاملاً مبتنی بر واقعیت نیستند. چیزی به نام «پوسچر کاملاً صحیح» یا «وضعیت بدنی ایده‌آل» وجود ندارد. بلکه پوسچر مناسب برای هر فرد

می‌تواند متفاوت و منحصر به فرد باشد. ممکن است این موضوع در ابتدا خلاف انتظار به نظر برسد، اما در واقع چنین نیست.

اگر پوسچر نامناسب واقعاً علت درد بود، آیا افرادی که دچار اسکولیوز شدید هستند نباید دائماً از کمردرد رنج ببرند؟ اگر پوسچر علت اصلی درد بود، آیا افرادی که روی ویلچر هستند نباید هرچه مدت بیشتری روی ویلچر بمانند، درد بیشتری تجربه کنند؟ اما می‌دانیم که افراد دارای اسکولیوز شدید یا افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند، لزوماً دچار کمردرد شدید و پیشرونده یا انواع دیگر درد نمی‌شوند. برعکس، بسیاری از افراد مبتلا به اسکولیوز یا افرادی که روی ویلچر هستند، اصلاً کمردرد ندارند. این موضوع به ما نشان می‌دهد که پوسچر بدن را نمی‌توان صرفاً به دو دسته‌ی «خوب» یا «بد» تقسیم کرد.

جالب‌تر اینکه مطالعات نشان داده‌اند زاویه‌ی تیلت لگن، لوردوز کمری و کیفوز سینه‌ای (یعنی انحناهای طبیعی ستون فقرات) ارتباط مستقیمی با افزایش کمردرد ندارند. تیلت قدامی لگن اغلب به‌عنوان عامل مشکلات پوسچر و کمردرد معرفی می‌شود، اما این باور نادرست است. به نظر می‌رسد که خودِ پوسچر به‌تنهایی عامل ایجاد کمردرد نیست؛ بلکه عوامل دیگری در ایجاد درد نقش دارند. نتیجه‌گیری مطالعه‌ی نوربخش نیز سرنخ‌هایی درباره‌ی عوامل مؤثر در افزایش شیوع کمردرد ارائه می‌دهد:



بر اساس گزارش آنها، در میان تمام عواملی که بررسی شدند، استقامت عضلات اکستنسور پشت تنه بیشترین ارتباط را با کمردرد داشت. عوامل دیگری که ارتباط قابل‌توجهی با کمردرد داشتند عبارت بودند از: طول عضلات بازکننده‌ی پشت، و قدرت عضلات فلکسور هیپ، نزدیک‌کننده‌ی هیپ، و عضلات شکم.

نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد که استقامت عضلانی پایین و ضعف عضلات با کمردرد مرتبط هستند؛ اما عوامل ساختاری مانند میزان لوردوز کمری، تیلت لگن، اختلاف طول پاها، و طول عضلات شکم، همسترینگ و ایلئوپسواس ارتباطی با بروز کمردرد نداشتند.

عواملی که باعث افزایش شیوع کمردرد می‌شوند، بیشتر به کاهش استقامت عضلانی و ضعف عضلات مربوط هستند، نه به عوامل ساختاری بدن. این توضیح بسیار منطقی‌تر از آن است که علت درد را صرفاً به پوسچر یا ناهنجاری‌های ساختاری مانند زاویه‌ی ستون فقرات، تیلت لگن، اختلاف طول پاها، یا طول برخی عضلات نسبت دهیم. هر پوسچر یا وضعیت بدنی‌ای که به دلیل استقامت پایین عضلات یا ضعف عضلانی حفظ کردنش دشوار باشد، می‌تواند باعث ناراحتی شود و احتمال زیادی دارد که در نهایت به درد منجر شود. البته این به آن معنا نیست که قرار دادن بدن در «پوسچر بهتر» کار اشتباهی است یا اصلاً واقعیت ندارد. پوسچر بد تا حدی واقعاً وجود دارد و بر بدن تأثیر می‌گذارد اما نه به آن شکل ساده و اغراق‌آمیزی که معمولاً تصور می‌شود. برای مثال، بهبود پوسچرهای ضعیف و حرکت به سمت وضعیت‌های بدنی قدرتمندتر، به دلیل فواید روانی‌ای که در بخش قبل گفته شد، «مفید» محسوب می‌شود. همچنین در موقعیت‌های مشابه می‌توان دید که پوسچرهای بسیار خمیده یا نشستن طولانی مدت اثرات منفی بر بدن دارند. در مطالعه‌ای از Biswas با عنوان

"زمان بی تحرکی و ارتباط آن با خطر بروز بیماری، مرگ و میر و بستری شدن در بزرگسالان" پژوهشگران دریافتند که نشستن طولانی مدت باعث افزایش مرگ و میر، بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، و سایر مشکلات جسمی می‌شود؛ و این موضوع مستقل از آن بود که فرد ورزش می‌کرد یا نه. البته افرادی که بیشتر ورزش می‌کردند، خطر کمتری داشتند؛ اما حتی در میان آن‌ها نیز نشستن طولانی مدت همچنان یکی از عوامل افزایش بروز این مشکلات بود. مهم است درک کنیم که یکی از کلیدهای اصلی کاهش درد و ناراحتی، بهبود قدرت و استقامت عضلات مناسب است. تغییر یک پوسچر مشکل‌ساز بیشتر نوعی اقدام پیشگیرانه است که می‌تواند از بازگشت دوباره‌ی مشکلات جلوگیری کند.

پژوهشگری به نام Paul Ingraham در مقاله خود با عنوان «آیا اصلاح وضعیت بدنی اهمیت دارد؟» در نشریه Pain Science در نهایت به جای اصطلاح «وضعیت بدنی نامناسب» از اصطلاح «وضعیت بدنی مسئله‌دار»^۱ استفاده می‌کند. این انتخاب واژگانی دقیق‌تر است، زیرا نشان می‌دهد که برخی پوسچرها ممکن است اثرات زیان‌بارتری نسبت به سایر پوسچرها داشته باشند. Ingraham بحثی مستقل اما مشابه درباره وضعیت‌های نشسته ارائه می‌دهد که ممکن است برای سلامت خطرآفرین باشند؛ از طریق افزایش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل، بیماری یا آرتريت. برخی وضعیت‌های بدنی، نسبت به سایر وضعیت‌ها، نیاز بیشتری به استقامت و قدرت از سوی بافت‌های همبند، رباط‌ها و مفاصل ایجاد می‌کنند. همین مسئله تا حدی توضیح می‌دهد که چرا شیوع درد گردن در افرادی که سر و گردن خود را به جلو می‌کشند و شانه‌ها را گرد می‌کنند بیشتر است، در مقایسه با افرادی که صاف می‌ایستند. علت الزاماً خود این وضعیت‌های نامناسب نیست،



بلکه بیشتر ناتوانی بدن در سازگاری مؤثر با آن وضعیت‌هاست. در اغلب مواردی که «اصلاح وضعیت بدنی» مؤثر واقع می‌شود از جمله سندرم متقاطع فوقانی^۱ و سندرم متقاطع تحتانی^۲، به علت افزایش مشخص قدرت و استقامت عضلانی است که منجر به کاهش درد از طریق افزایش تحمل بار، کاهش بی‌ثباتی و کاهش ضعف می‌گردد. درد ناشی از «وضعیت بدنی مسئله‌دار» حتی در صورت عدم تغییر خود وضعیت بدنی نیز با افزایش قدرت و استقامت می‌تواند از بین برود. باید توجه داشت که یکی از کلیدهای اصلی در رفع درد و ناراحتی، بهبود قدرت و استقامت عضلات مرتبط است. در نتیجه، تغییر یک وضعیت بدنی خاص مسئله‌دار بیشتر به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه عمل می‌کند که می‌تواند از عود مجدد مشکلات جلوگیری کند.

به‌طور کلی، راستای بدنی و تلاش برای رسیدن به «پوسچر ایده‌آل» باعث بحث‌ها و اختلاف‌نظرهای زیادی شده است. از یک سو، افرادی هستند که با اطمینان کامل معتقدند فقط یک پوسچر بی‌نقص وجود دارد که می‌تواند همه‌چیز را در زندگی شما بهینه کند. از سوی دیگر، افرادی قرار دارند که باور دارند اصلاح پوسچر در مقیاس کلی تقریباً اهمیت چندانی ندارد. اما همانند بسیاری از موضوعات پیچیده و چندبُعدی، حقیقت احتمالاً جایی بین این دو دیدگاه افراطی قرار دارد.

همان‌طور که در طول این کتاب خواهید آموخت، ممکن است کیفیت زندگی شما صرفاً از طریق تلاش برای بهبود پوسچر بهتر شود. ما به این نتیجه رسیده‌ایم که اهمیت اصلی بیشتر در خود فرایند است تا رسیدن به یک نتیجه‌ی نهایی خاص. وقتی راهکارهای ارائه‌شده در این کتاب را اجرا

1. Upper-crossed syndrome

2. Lower-crossed syndrome

کنید: محدودیت‌های شخصی خود را بهتر می‌شناسید، نقاط ضعف بدنتان را درک می‌کنید، و می‌توانید برنامه‌ای برای جبران آن‌ها طراحی کنید. این موضوع تقریباً به تمام فعالیت‌های زندگی شما منتقل می‌شود؛ چه راحت‌تر نشستن یا ایستادن در محل کار، و چه اجرای بهتر حرکات در تمرینات ورزشی و ورزش‌هایی که انجام می‌دهید.

خلاصه فصل

- بهبود راستای وضعیت بدنی اثرات مثبتی بر سلامت روان، تنفس، صرفه‌جویی در مصرف انرژی، و تولید نیرو دارد؛ بنابراین تمرینات پوسچر می‌توانند عملکرد فیزیکی شما را نیز بهبود دهند.
- ممکن است پوسچر علت مستقیم درد نباشد، اما تغییر راستای بدنی می‌تواند از طریق افزایش قدرت، استقامت، و موبیلیتی که از تمرینات پوسچر به دست می‌آید، روی درد تأثیر مثبت بگذارد.

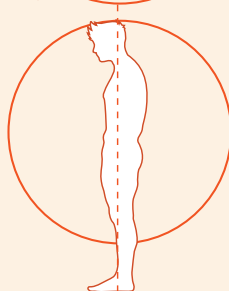
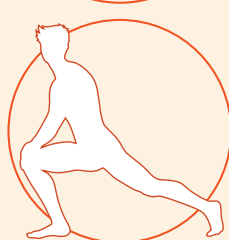
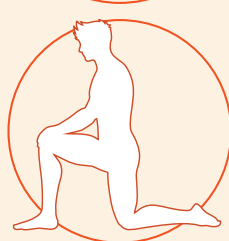
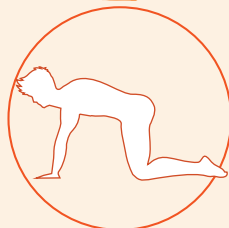
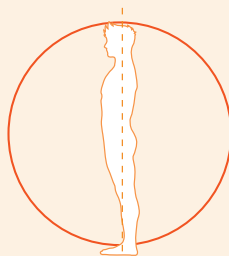
برای مطالعه‌ی بیشتر

سخنرانی Amy Cuddy از TED درباره‌ی اینکه چگونه پوسچر و زبان بدن بر اعتماد به نفس و برداشت فرد از خودش تأثیر می‌گذارند:

www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are

فصل سوم

ارتباط بین پوسچر و درد



درد موضوعی بسیار پیچیده است. یکی از نخستین مدل‌هایی که برای توضیح درد مطرح شد، نظریه‌ی کنترل دروازه‌ای درد^۱ بود. این نظریه به مرور زمان قدیمی و ناکافی تلقی شد و مدل‌های جدیدتری جای آن را گرفتند. دو مدل اصلی امروزی عبارت‌اند از: نظریه‌ی نوروماتریکس درد^۲ و نظریه مدل زیستی-روانی-اجتماعی^۳. این مدل‌ها تلاش می‌کنند درد را با در نظر گرفتن تأثیر آن بر زندگی روزمره‌ی ما، به شکل دقیق‌تر و واقع‌بینانه‌تری توضیح دهند.

مدل زیستی-روانی-اجتماعی: این مدل بیان می‌کند که عوامل زیستی، روانی و اجتماعی همگی بر درد در بدن تأثیر می‌گذارند. این عوامل، همراه با عوامل دیگر، می‌توانند میزان احساس درد را تغییر دهند.

- **عوامل زیستی:** دردهایی که ناشی از موارد زیر هستند: فشارهای تکراری، آسیب‌ها یا ضربه‌ها، آسیب عصبی، بیماری‌ها، و سایر مشکلاتی که مستقیماً بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
- **عوامل روانی:** تأثیر مواردی مانند احساسات و افکار، خلق و خو، میزان توجه، کمبود خواب، اضطراب زیاد، افسردگی، ترس، کمبود اعتماد، و سایر عواملی که می‌توانند باعث تغییر رفتار شوند.
- **عوامل اجتماعی:** ترکیب عوامل زیستی و روانی مرتبط با درد می‌تواند روی فعالیت‌های اجتماعی، روابط، کار و شغل، و میزان تعامل فرد با دیگران تأثیر بگذارد و حتی منجر به انزوا و گوشه‌گیری بیشتر شود.
- **عوامل دیگر:** این عوامل معمولاً عوامل بیرونی‌ای هستند که می‌توانند هر یک از سه حوزه‌ی قبلی را تحت تأثیر قرار دهند. نمونه‌هایی از این عوامل عبارت‌اند از: داروها، دسترسی نداشتن به خدمات پزشکی

مناسب، مشکلات مالی، و موارد مشابه دیگر.

به طور مشابه، نظریه نوروماتریکس درد نیز با نگاهی عمیق تر به عوامل گوناگون زیستی و روان شناختی مؤثر در تجربه درد می پردازد. بر اساس این نظریه، شش حوزه کلی زیر به عنوان عوامل تأثیرگذار مطرح شده اند که عبارت اند از:

- مسائل شناختی: خاطرات تجربه های گذشته، معنایی که فرد به آن تجربه ها نسبت می دهد، و اضطراب.
- مسائل حسی: ورودی های درد که از پوست، اندام های داخلی، و سیستم عضلانی به مغز ارسال می شوند.
- مسائل احساسی: سیستم لیمبیک، و مکانیسم های استرس. سیستم لیمبیک بخشی از مغز است که پاسخ به تهدید را تنظیم می کند.
- ادراک درد: ابعاد حسی، احساسی، و شناختی درد؛ یعنی اینکه مغز ما چگونه درد را تفسیر می کند.
- واکنش ها: هر دو واکنش های ارادی و هم غیر ارادی. برای مثال، اگر زانویتان را محکم به جایی بزنید، ممکن است به صورت ارادی یا ناخودآگاه آن را ماساژ دهید تا درد کمتر شود.
- استرس: عواملی مانند سیستم ایمنی، کورتیزول، و سایر هورمون های استرس.

این دو مدل، عواملی را نشان می دهند که امروزه می دانیم در ایجاد یا تشدید درد نقش دارند. برای مثال استرس، اضطراب، و کمبود خواب می توانند درد را به طور مؤثری افزایش دهند. همچنین کنار گذاشتن فعالیت های لذت بخش نیز می تواند باعث افزایش درد شود. دانستن این عوامل اهمیت زیادی دارد، زیرا به شما کمک می کند از بعضی رفتارهایی