

تنهایی خانه تکانی نکنید



این روزها همه به فکر خانه تکانی و تمیز کردن قسمت‌های مختلف خانه هستند. همه می‌خواهند محیط زندگی‌شان تمیز و به دور از هرگونه گرد و غبار و آلودگی باشد، اما متأسفانه برخی از افراد، چنان درگیر تمیز کردن و نظافت می‌شوند که سلامتی خود را فراموش می‌کنند و به همین دلیل برای این افراد روزهای سال نو، با کمر درد، گردن درد، پا درد و... شروع می‌شود.

جام جم آنلاین: این روزها همه به فکر خانه تکانی و تمیز کردن قسمت‌های مختلف خانه هستند. همه می‌خواهند محیط زندگی‌شان تمیز و به دور از هرگونه گرد و غبار و آلودگی باشد، اما متأسفانه برخی از افراد، چنان درگیر تمیز کردن و نظافت می‌شوند که سلامتی خود را فراموش می‌کنند و به همین دلیل برای این افراد روزهای سال نو، با کمر درد، گردن درد، پا درد و... شروع می‌شود.

ابتدا بهتر است به خاطر داشته باشید که خانه تکانی نباید سریع و تنها در چند روز انجام و تمام شود بنابراین به خودتان فرصت کافی بدهید و به تدریج خانه را تمیز کنید. انجام حجم زیادی از کارهای خانه، بخصوص کارهای سنگین، سبب آسیب دیدن شما و تهدید سلامتی‌تان می‌شود.

دکتر غلامعلی عکاشه، رئیس انجمن ارتوپدی ایران می‌گوید: «به تنهایی خانه تکانی نکنید، خانه تکانی بدون کمک دیگران موجب می‌شود که فرد اجسام سنگین را به تنهایی بلند کرده یا از روی اجسام بلند و ناپایدار مانند چهارپایه‌های لق و نامناسب، سقوط کند.»

بنابراین باز هم بحث همکاری و همراهی اعضای خانواده مطرح می‌شود و تأکید بر این‌که همه باید با هم و با کمک هم اقدام به نظافت خانه کنند.

وی با اشاره به خطراتی که ممکن است در اثر تنها کار کردن برای فرد ایجاد شود، می‌افزاید: «برخی افراد هنگام خانه تکانی دچار شکستگی پا می‌شوند و هنگامی که قصد دارند به دیگران در مورد وضعیت خود اطلاع دهند، ممکن است بار دیگر زمین بخورند و دستشان نیز دچار شکستگی شود، بنابراین لازم است افراد هنگام خانه تکانی تنها نباشند.»

آسیب‌های شایع در خانه تکانی

هنگام خانه تکانی و تمیز کردن در و دیوار و سقف، اغلب افراد بدون توجه به مسائل ایمنی از چهارپایه‌ها و نردبان‌هایی که در دسترس دارند، استفاده می‌کنند. همین امر و غفلت از این‌که این وسایل مناسب خانه تکانی نبوده و تحمل وزن آنها را ندارند باعث می‌شود مصدومیت‌های مختلفی بر اثر سقوط از بلندی برای کسی که مشغول کار است پیش آید.

دکتر عکاشه با اشاره به این‌که بیشترین صدمات در روزهای خانه تکانی مربوط به افتادن از چهار پایه و نردبان است، می‌گوید: «بیشترین آسیب جدی ناشی از خانه تکانی مربوط به بی‌توجهی به اختلاف سطوح و بالا رفتن از میزها و چهارپایه‌های لق است. بنابراین باید از استفاده از این‌گونه میزها و چهارپایه‌ها خودداری و هنگام خانه تکانی به اختلاف سطوح توجه کرد.»

پس یکی از نکات ضروری بویژه برای روزهای آخر خانه تکانی تدارک وسایل مناسب و ایمن مورد نیاز برای کارهای مختلف و نظافت است.

علاوه بر این بارها در رسانه‌ها شنیده یا خوانده‌ایم که به دلیل عدم رعایت شیوه‌های مناسب بلند کردن و جابه‌جایی اجسام سنگین، افراد مختلف بویژه خانم‌ها دچار گرفتگی‌هایی در ناحیه کمر و عضلات مختلف می‌شوند.

رئیس انجمن ارتوپدی ایران با ذکر این نکته که بلند کردن اجسام سنگین یا افتادن این‌گونه اجسام روی سر، دومین آسیب شایع ناشی از خانه تکانی به شمار می‌آید، می‌گوید: «زمانی که فرد برای بلند کردن اجسام سنگین از زمین خم می‌شود تا 40 برابر به زانو، مچ پاها، کمر و گردن او فشار وارد می‌شود؛ بنابراین به افراد توصیه می‌شود برای بلند کردن اجسام سنگین بنشینند و سپس آنها را بلند کنند تا کمر و ستون فقرات آنان حداقل فشار را تحمل کند.»

وی همچنین با تأکید بر مراقبت از اندام‌های مختلف بدن توصیه می‌کند: «هنگام خانه تکانی از دست و پا به عنوان اهرم استفاده نشود. در حالی که برخی از افراد چون نمی‌توانند جسمی را براحتی حمل کنند، از دست یا پای خود برای هل دادن آن استفاده می‌کنند. غافل از این‌که این کار و بلند کردن اجسام با یک دست باعث وارد شدن فشار به شانه، آرنج، زانو و مچ دست و پا می‌شود.»

با توجه به هشدارهاي متخصصان در مورد صدمات وارده به قسمت‌هاي مختلف بدن به خاطر داشته باشيد که عدم توجه به نکات ایمني و بي‌دقتي هنگام فعاليت‌هاي مختلف بويژه کارهايي نظير خانه‌تکاني مي‌تواند سلامت افراد را به خطر انداخته و مشکلات جدي و گاه غيرقابل جبران به بار آورد.

نيلوفر اسعدي بيگي
گروه سلامت