

خانه تکانی شما را از پا نیندازد



با نزدیک شدن سال نو، تمیز کردن خانه یکی از دغدغه‌های اصلی خانم‌ها و دیگر اعضای خانواده می‌شود. البته در این میان بعضی هم فراموش می‌کنند خانه‌تکانی رسمی قدیمی برای استقبال از بهار است و نه خوشامدگویی به دهه‌ها بیماری مختلف!

از فعالیت مستمر برای نظافت خانه بپرهیزید و هر 30 دقیقه کمی استراحت کنید
خانه‌تکانی شما را از پا نیندازد

با نزدیک شدن سال نو، تمیز کردن خانه یکی از دغدغه‌های اصلی خانم‌ها و دیگر اعضای خانواده می‌شود. البته در این میان بعضی هم فراموش می‌کنند خانه‌تکانی رسمی قدیمی برای استقبال از بهار است و نه خوشامدگویی به دهه‌ها بیماری مختلف! اگر شما هم می‌خواهید سال نو را با سلامت کامل آغاز کنید، بهتر است مواردی را به خاطر بسپارید؛ نکاتی که با رعایت آنها، می‌توان از بروز برخی بیماری‌ها پیشگیری کرد.

دکتر سیدمنصور رایگانی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با [#171جام‌جم](#) درباره نکاتی که هنگام خانه‌تکانی باید رعایت شود، توضیح می‌دهد: برای این‌که عوارض و آسیب‌های ناشی از خانه‌تکانی به حداقل برسد، بهتر است در طول سال و به طور مرتب قسمت‌های مختلف خانه را تمیز کنید تا حجم زیادی از کارها برای روزهای پایان سال باقی نماند. علاوه بر این، نگهداری لوازم اضافه و غیرضروری داخل خانه نیز با اشغال کردن فضا و جذب آلودگی و گرد و غبار می‌تواند مشکل‌ساز شود؛ به همین دلیل بهتر است چنین لوازمی را هیچ‌گاه نگه ندارید. وی تأکید می‌کند: کارها نباید به‌تنهایی توسط یک نفر انجام شود و حتماً باید از کمک دیگران نیز استفاده کنید.

برای خانه‌تکانی آماده شوید

دکتر رایگانی با تأکید بر این‌که هرکس می‌خواهد در این کار شرکت کند، باید از نظر روحی نیز آمادگی داشته باشد، توضیح می‌دهد: عدم آمادگی روحی و نپذیرفتن این شرایط، قطعاً به بروز ضایعات جسمی منجر می‌شود. همچنین قبل از شروع به کار نیز باید حتماً به طور ملایم نرمش کرده و حرکات کششی مناسبی انجام دهید. پس یادمان باشد قبل از شروع کارها چند دقیقه نرمش کنیم، به بدنمان کشش دهیم و نفس عمیق بکشیم تا آمادگی عضلانی و جسمی لازم برای انجام فعالیت‌ها در ما ایجاد شود.

دکتر رایگانی با بیان این‌که کارها باید در فواصل زمانی مناسب انجام شود، خاطرنشان می‌کند: فعالیت‌های مربوط به خانه‌تکانی باید با توجه به نوع فعالیت، میزان و حجم کار، سن فرد و توانایی او در زمان‌هایی به مدت 10 تا 30 دقیقه انجام شود؛ بنابراین فردی که توانایی کمتری دارد، باید حداکثر 10 دقیقه کار کند و 5 دقیقه استراحت داشته باشد یا کسی که وضعیت جسمی بهتری دارد، حداکثر 30 دقیقه مشغول انجام کارها شود و بعد از آن 5 تا 10 دقیقه استراحت کند.

مراقب بدن‌تان باشید

خیلی از خانم‌ها، سال نو را با دردهای مختلفی در ناحیه کمر، گردن، دست و پا و... آغاز می‌کنند. اما اگر دقت بیشتری داشته باشید، می‌توانید از ایجاد چنین مشکلاتی پیشگیری کرده و سال نو را بهتر شروع کنید.

به گفته وی، بلند کردن اجسام سنگین، کشیدن و هل دادن آنها می‌تواند فرد را با مشکلاتی جدی مواجه سازد. بنابراین هنگام بلند کردن اجسام باید دقت داشته باشید این کار را به شیوه صحیح انجام دهید؛ بهترین روش این است که به جسم نزدیک شوید، بنشینید و جسم را به بدن بچسبانید، سپس با کمک گرفتن از زانوها بلند شوید. پس از بلند کردن جسم هم باید توجه کنید که به هیچ‌وجه به اطراف نچرخید؛ بنابراین پس از طی مسیری مستقیم، می‌توانید بنشینید و جسم را روی زمین بگذارید.

این پزشک متخصص به افرادی که به آرتروز زانو یا روماتیسم مفصلی زانو مبتلا هستند، توصیه می‌کند تا جایی که امکان دارد باید از انجام فعالیت‌هایی که طی آن زانو دائم خم و راست می‌شود، خودداری کنند. بنابراین باید توجه داشت که تکرار خم و راست شدن زانو، بلند کردن اجسام سنگین که فشار زیادی به زانوها وارد می‌کند و حمل آنها موجب تشدید بیماری می‌شود. دکتر رایگانی با اشاره به این‌که برای حفظ سلامت ستون فقرات و عضلات ناحیه گردن، نباید هنگام کار کردن، گردن را به طرفین یا جلو و عقب خم کرد، می‌گوید: کار کردن در شرایطی که عضلات گردن خم باشد، در طولانی مدت منجر به بروز آسیب‌های جدی می‌شود.

وی با بیان این‌که آسیب‌های اندام فوقانی یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که هنگام خانه‌تکانی ایجاد می‌شود، می‌گوید: هنگام

جابه‌جایی جسمی که در مکانی با ارتفاع زیاد قرار گرفته یا تمیز کردن جاهایی مانند طبقات بالای کمد که بر راحتی نمی‌توان به آنها دسترسی داشت، توجه داشته باشید باید از کشیدن و بلند کردن دست و ایستادن روی پنجه اجتناب کرد. در چنین شرایطی باید از یک چهارپایه یا نردبان مناسب استفاده کنید تا دست در وضعیت صحیح قرار بگیرد و کار بر راحتی انجام شود.

به گفته این متخصص طب فیزیکی، باید از انجام کارهای تکراری و شدید نیز اجتناب کرد، چون می‌تواند به مچ دست آسیب برساند؛ کارهایی مانند پاک کردن شیشه‌ها، شستشوی دیوارها و... در طولانی مدت باعث بروز اختلالاتی در عضلات و تاندون‌های مچ دست شده و در نهایت نیز می‌تواند منجر به ایجاد بیماری تونل کارپ شود. دکتر رایگانی می‌افزاید: برای کاهش مشکلات باید از وسایل مناسب برای انجام کارها استفاده کنید و با فشار کمتری نیز این فعالیت‌ها را انجام دهید. استراحت میان کار نیز مورد مهم دیگری است که باید مورد توجه قرار گیرد؛ توصیه می‌شود حداکثر 10 دقیقه مشغول به کارهایی شوید که با مچ دست انجام می‌شود و پس از چند دقیقه استراحت و حرکت دست‌ها دوباره کار را شروع کنید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت