

چطور درست باغبانی کنیم؟

باغبانی یک فعالیت آرامش‌بخش و شکلی عالی از ورزش است.



همشهری آنلاین: باغبانی یک فعالیت آرامش‌بخش و شکلی عالی از ورزش است.

اما فعالیت‌هایی مانند خم‌شدن، زانو زدن، گودال کندن، و بلند کردن گلدان‌ها ممکن است آسیب‌هایی را به پشت، زانوان، مچ‌ها و سایر مفاصل وارد آورد.

این توصیه‌ها می‌تواند به شما کمک کند هنگام باغبانی از آسیب‌دیدن خود پیشگیری کنید:

• از ابزارهایی استفاده کنید که دسته‌های و گیره‌های بالشتک‌دار داشته باشند، تا از فشار روی دست‌ها و انگشتان‌تان کاسته شود.

• کیسه‌های سنگین کود یا برگ را بلند نکنید. کیسه‌های بزرگ را به چندین کیسه کوچک‌تر تقسیم کنید تا حمل آنها آسان‌تر شود. بارهای سبک‌تر را به درون فرغون یا گاری دستی بریزید و با آن حمل بار را انجام دهید. همیشه موقع بلند کردن بار، با زانوهای‌تان بلند شوید و نه کمرتان.

• از شلنگ‌های سبک استفاده کنید، و آنها را نزدیک باغچه‌تان نگهداری کنید، تا مجبور نباشید که مسافت زیادی آنها را حمل کنید.

• هیچ فعالیتی را برای مدت طولانی ادامه ندهید. وضعیت بدن‌تان را بین حالت‌های مختلف - زانو زدن، نشستن، ایستادن- تغییر دهید. و یک ابزار باغبانی را برای مدت طولانی در دست نگیرید.