



نقش مهم جاروبرقی

علاوه بر استفاده از جاروبرقی برای تمیز کردن سطوح، کفپوش و موکت، می‌توانید برای تمیز کردن مکان‌های صعب‌العبور مانند بالا و پایین کابینت آشپزخانه هم از این وسیله استفاده کنید. وقتی نوبت به جاروبرقی کف‌ها رسید، این کار را در ردیف‌ها و سطوح بلند انجام دهید تا کار آموذ تر تمیز شوند.



تمیز کردن راز بالا شروع کنید

وقتی شروع به تمیز کردن یک اتاق از بالا به پایین می‌کنید، خطر کار اضافی را از بین می‌برید؛ زیرا اگر دوبار از اجسام بالاتر، روی سطوح پایین می‌ریزد. تمیز کردن از چپ به راست هم توصیه می‌شود. از سوی دیگر به جای تمیز کردن نقطه‌ای، کل اتاق را تمیز کنید.



درد خانه‌تکانی را بتکانید

۷ توصیه علمی برای کاهش دردهای ناشی از آسیب‌های عضلانی انجام فعالیت‌های سنگین

گرم‌درمانی

گرم‌درمانی، مانند استفاده از پد گرم‌کننده یا حمام آب گرم هم می‌تواند به آرامش عضلات و بهبود جریان خون در ناحیه آسیب‌دیده کمک کند. گرما می‌تواند به ویژه برای درد کمر و گردن مفید باشد.

استراحت و یخ

استراحت دادن به ناحیه آسیب‌دیده و استفاده از یخ می‌تواند به کاهش التهاب و کاهش درد کمک کند. بسته‌های یخ را می‌توانید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه چندین بار در روز استفاده کنید تا به تسکین درد کمک کند.

داروهای مسکن

مسکن‌های بدون نسخه مانند ایبوپروفن یا استامینوفن که در هم خانه‌ای پیدا می‌شود، هم می‌توانند به کاهش درد و التهاب کمک کنند. با این حال، مهم است که مشکل خود را با پزشک داروخانه مطرح کنید و براساس دوز توصیه شده دارو بخورید. در صورت تداوم درد هم بهتر است به متخصص مراجعه کنید.

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی می‌تواند برای تقویت ماهیچه‌ها، بهبود انعطاف‌پذیری و رسیدگی به مسائل زمینه‌ای که به درد کمک می‌کند، مفید باشد. یک فیزیوتراپیست می‌تواند تمرینات و تکنیک‌های شخصی را برای کمک به کاهش درد و جلوگیری از آسیب‌های بعدی ارائه دهد.

اگر در حال خانه‌تکانی هستید یا کمی زودتر خانه‌تکانی را شروع کرده‌اید و اکنون به پایان رسیده، ممکن است زانو، کمر و گردن تان بر اثر فعالیت‌های شدید و سنگین آسیب دیده باشد. افراد بسیاری هستند که این دردها را نادیده می‌گیرند و به متخصصان هم مراجعه نمی‌کنند. در این مطلب چند نکته کلی برای کمک به رفع یا کاهش درد در این نواحی وجود دارد که تا حدودی می‌تواند مشکلات ناشی از آسیب‌های خانه‌تکانی را برطرف کند.

ارگونومی مناسب

حفظ وضعیت بدنی و ارگونومی مناسب در فعالیت‌های روزانه می‌تواند به جلوگیری از فشار بیشتر روی نواحی آسیب‌دیده کمک کند. استفاده از صندلی‌های نگهدارنده، تنظیم ایستگاه‌های کاری و بلند کردن صحیح اجسام می‌تواند خطر تشدید صدمات موجود را کاهش دهد.

توصیه علمی این است

که در صورت بروز دردهای ادامه‌دار از پزشکان متخصص یا فیزیوتراپیست‌ها کمک بگیرید. این نکته مهم را هم فراموش نکنید که مسکن‌ها ممکن است تسکین موقتی ایجاد کنند، پیگیری علت اصلی درد از طریق درمان و توانبخشی مناسب برای مدیریت طولانی‌مدت درد و پیشگیری از آسیب ضروری است.



ماساژ درمانی

ماساژ درمانی می‌تواند به کاهش تنش عضلانی، بهبود گردش خون و کاهش درد در نواحی آسیب‌دیده کمک کند. یک ماساژ درمانگر حرفه‌ای می‌تواند عضلات خاصی را هدف قرار دهد و فرد را از ناراحتی و درد خلاص کند.

ورزش و کشش

انجام تمرینات ورزشی مانند شنا، پیاده‌روی یا یوگا هم می‌تواند به بهبود قدرت، انعطاف‌پذیری و تحرک کلی کمک کند. تمرینات کششی همچنین می‌تواند به کاهش سفتی و درد در ناحیه گردن، کمر و زانو کمک کند.



ضمن اینکه مصرف آب حین کار را فراموش نکنند. از سوی دیگر مصرف بیش از اندازه شوینده‌ها باعث اختلال و مشکلات تنفسی و ایجاد عارضه‌های پوستی می‌شود پس بهتر است برای پیشگیری از هرگونه عارضه، علاوه بر استفاده کمتر از آنها از مخلوط کردن چند شوینده با هم پرهیز کنند. خانه‌تکانی می‌تواند یک فعالیت فیزیکی باشد اما این فعالیت باید در حدی انجام شود که ایجاد درد نکند. زبر درد نشان از آسیب رساندن به یکی از بافت‌های بدن دارد. همچنین حین خانه‌تکانی، تمرینات کششی و تقویت عضلانی فراموش نشود.

به افرادی که دارای مشکلات و درد زانو هستند اما خانه‌تکانی پیش‌رو دارند توصیه می‌شود که با نشستن روی یک صندلی، سعی کنند عضلات چهار سر ران را منقبض کرده و زانو را صاف کنند؛ با این حرکت، درد زانو تسکین پیدا می‌کند. بانوان هم در زمان جابه‌جایی وسایل، نباید کمر را خم کنند. بلکه بنشینند و سپس بار را بلند کنند. در مورد شانه‌ها هم باید مراقبت کنند تا بار سنگین به مدت زیاد را تحمل نکنند. افرادی که تصمیم دارند خانه‌تکانی را شروع کنند، قبل از آغاز، در کنار صرف صبحانه کافی، حرکات کششی انجام دهند تا عضلات به اصطلاح باز شود و برای شروع کار آماده شوند.

درد نشانه آسیب است

لاله حاکمی
متخصص
طب ورزشی

تکنیک‌های صحیح بلند کردن اجسام سنگین

شاید تغییر دکوراسیون منزل یکی از جذاب‌ترین بخش‌های خانه‌تکانی باشد. اینکه حال و هوای دیگری در محل سکونت آدم‌ها ایجاد شود و سال‌نوبا تغییر اساسی در چیدمان وسایل خانه همراه شود. برای این اتفاق هم جابه‌جایی اجسام سنگین یکی از کارهایی است که باید انجام شود. با پیروی از تکنیک‌های بلند کردن صحیح براساس اصول بیومکانیکی، می‌توانید خطر آسیب‌دیدگی و کشیدگی کمر هنگام جابه‌جایی اجسام سنگین را کاهش دهید.

برنامه‌ریزی بلند کردن

قبل از بلند کردن یک جسم سنگین، وزن و اندازه آن را ارزیابی و بهترین روش را برای حرکت آن در نظر بگیرید.

حفظ مناسب وضعیت بدنی

نزدیک به جسم با بسپید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. زانوهای خود را خم کنید و به سمت پایین چمباتمه بنشینید و پشت خود را صاف نگاهدارید. از خم شدن در ناحیه کمر خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند کمر شما را تحت فشار قرار دهد.

خوب گرفتن

از هر دو دست برای گرفتن ایمن جسم استفاده کنید. در صورت امکان، از وسایل کمکی برای بلند کردن اجسام سنگین استفاده کنید.

کمک از پاها

به جای تکیه بر عضلات پشت، عضلات پای خود را برای بلند کردن جسم درگیر کنید. برای این کار پاشنه‌های خود را فشار دهید و در حالی که جسم را از روی زمین بلند می‌کنید، پاهای خود را صاف کنید.

نزدیکی به شیء

جسم را نزدیک بدن خود نگاهدارید تا فشار روی کمر تان کاهش پیدا کند. از دراز کردن یا چرخاندن بدن حین بلند کردن جسم سنگین خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند خطر آسیب را افزایش دهد.

چرخش بدن

هنگام حرکت دادن جسم، به جای چرخش در ناحیه کمر، تمام بدن خود را بچرخانید. این مسئله به محافظت از ستون فقرات شما در برابر فشارهای غیرضروری کمک می‌کند.

قدم‌های کوچک

اگر می‌خواهید جسمی به فاصله‌ای دور انتقال دهید، قدم‌های کوچک بردارید و از حرکات ناگهانی خودداری کنید. پشت خود را صاف نگاهدارید و در تمام طول حرکت حالت خوبی داشته باشید.

فرود با احتیاط

هنگام پایین آوردن جسم، با خم کردن زانو و صاف نگه داشتن کمر، روند بلند کردن را معکوس کنید. جسم را به آرامی و تحت کنترل پایین بیاورید تا از تکان یا فشار ناگهانی جلوگیری شود.