



روزنامه: جام جم

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۲/۳

خانه‌تکانی با مخاطرات ویژه

خانه‌ها اسفند ماه هر سال و پیش از شروع سال جدید پاکیزه می‌شوند و بوی بهار می‌گیرند. خانه‌تکانی عیدانه اگر چه از بعد پاکیزگی اتفاق خوشی است، اما اگر به بهای تشدید یا ایجاد آسیب جسمی به‌ویژه آسیب استخوانی و عضلانی باشد، خوش تلقی نمی‌شود.

پیش از آن که گرفتار کمردرد، دست درد و آسیب‌های دیگر مفصلی بشوید، به هشدارهای ما برای انجام امور خانه‌تکانی توجه کنید. به گفته دکتر معصومه بیات، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، یکی از شایع‌ترین این مشکلات، کمردرد است. خم و راست شدن زیاد و ناگهانی، بلند کردن اجسام سنگین و قرار گرفتن در وضعیت نامناسب، همگی از عوامل ایجاد کمردرد است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به جام‌جم می‌گوید: یکی دیگر از نواحی در معرض آسیب هنگام خانه‌تکانی، شانه‌ها و دست‌ها هستند. پاک کردن دیوارها و شیشه‌ها و طبقات بالای کابینت، باعث وارد آمدن فشار زیاد به تاندون شانه‌ها می‌شود. دکتر جواد صراف‌زاده، فیزیوتراپیست نیز معتقد است: بیشتر صدمات حین خانه‌تکانی به علت روش‌های اشتباه جابه‌جایی و حمل اشیا ایجاد می‌شود. بیشتر ضایعات ستون مهره‌ای مانند آسیب به دیسک بین مهره‌های نواحی گردن و کمر و همچنین کشیدگی لیگامان‌های مجاور ستون مهره‌ای ناشی از بار برداشتن غلط است و کمردرد به همراه دارد.

هر باری را بلند نکنید

دبیر انجمن فیزیوتراپی ایران، با تأکید بر این که برای برداشتن اجسام از روی زمین به جای خم شدن از کمر بهتر است از زانو خم شد، به جام‌جم می‌گوید: باید توجه داشت که این روش در افرادی که زانو درد دارند، ایجاد مشکل می‌کند و از این رو توصیه اصلی، توجه به وزن باری است که باید برداشته شود.

دانشیار دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران هشدار می‌دهد: حرکات ناگهانی و حساب نشده، به‌ویژه وقتی بار برداشتن همراه با حرکت ترکیبی خم شدن ستون مهره‌ای و چرخش آن باشد، سبب درد کمر می‌شود.

خانم‌های چاق در معرض خطر بیشتری هستند



خانم‌ها بی که وزن بالا یا وزن خیلی پایین دارند، افراد کم تحرک که در سایر اوقات سال فعالیت فیزیکی چندانی ندارند و همچنین خانم‌های مبتلا به پوکی استخوان، از جمله گروه‌های در معرض خطر برای خانه‌تکانی هستند. دکتر بیات با بیان این مطالب تاکید می‌کند: وزن خیلی پایین یعنی شاخص توده بدنی کمتر از هجده می‌تواند باعث پوکی استخوان شود و همان‌طور که می‌دانید، افراد مبتلا به پوکی استخوان در معرض شکستگی استخوانی، حتی به دنبال ضربه کوچک و خفیف هستند.

وی یادآور می‌شود: چاقی و اضافه وزن موجب فشار بیش از حد بر مفاصل، عضلات و به طور کلی تمام بافت‌های بدن می‌شود و تأثیر فعالیت سنگین خانه‌تکانی را دوچندان می‌کند. دکتر صراف زاده با تاکید بر این که چاقی، باعث تحرک کمتر افراد می‌شود و با اعمال نیروی بیشتر طی زمان، به مرور بافت‌هایی مانند مفاصل را دچار آسیب می‌کند، در این باره توضیح می‌دهد: خانم‌های چاق تعادل کمتری دارند و احتمال سقوط آنها بالاست. مانند حالتی که برای تعویض پرده روی بلندی می‌روند. همچنین به علت چابکی کمتر این افراد، امکان فرار آنها از حادثه مشکل‌تر است و حتی در صورت سقوط، وزن زیادی روی بافت‌ها تحمل و ضایعات لیگامانی یا شکستگی ایجاد می‌شود.

آمادگی جسمانی برای خانه‌تکانی دارید؟

آمادگی جسمانی برای فعالیت فیزیکی روزانه مانند خانه‌تکانی بسیار مهم است و خانم‌هایی که آمادگی جسمانی بیشتری دارند، در معرض آسیب کمتری خواهند بود.

دکتر بیات با بیان این مطالب می‌گوید: داشتن برنامه ورزشی سبک عمومی برای زنان خانه‌دار مفید است. زنانی که کمبود وزن دارند، به علت نداشتن عضلات قوی و حمایت‌کننده مفصلی و همچنین افراد چاق در معرض آسیب هستند. توجه داشته باشید خانم‌هایی که در تمیز کردن و خانه‌تکانی وسواس به خرج می‌دهند، در معرض آسیب بیشتری هستند.

خانه‌تکانی با کم‌ترین آسیب

به گفته دبیر انجمن فیزیوتراپی ایران، برای بلند کردن و جابه‌جایی اجسام سنگین، تا جایی که ممکن است شیء را نزدیک بدن خود نگه دارید. حمل اشیاء با فاصله از بدن، باعث تأثیر بیشتر وزن شیء می‌شود. فعالیت‌هایی را که نیاز به حرکات تکراری و طولانی دارند، به تدریج و طی چند روز انجام دهید و هنگام فعالیت نیز به فواصل منظم مثلاً هر نیم ساعت استراحت کنید.



این فیزیوتراپیست می‌افزاید: هنگام فعالیت، از وضعیت‌های نامناسب که باعث توزیع نامتقارن و نامتناسب وزن در ستون فقرات و مفاصل می‌شود، پرهیز کنید. از چرخش ناگهانی سر و گردن و کمر نیز خودداری کنید. در صورت امکان، روشی را برای نظافت انتخاب کنید که انجام کار بدون خم شدن کمر باشد؛ مثلاً برای نظافت کف اتاق از تی استفاده کنید.

همکار ارجمند سرکار خانم دکتر افسانه الیاسی
مدیریت محترم گروه فیزیولوژی دانشکده پزشکی
بانهایت تأسف و تأثر در گذشت پدر گرامی تان را
تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم علو درجات و
برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو مندیم.
دکتر فرشته معتمدی، اساتید هیئت علمی،
محققین و کلیه کارکنان مرکز تحقیقات علوم
اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی