

خانه تکانی و کمردرد

(تهیه و تنظیم: مدیریت سلامت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت)

به روزهای پایانی سال نزدیک می شویم، روزهایی که قرار است غبار یکساله را از تن خانه مان بزداییم و آشیان خانواده خود را برای کسب برکات الهی در سال نو تمیز و پاکیزه کنیم. آنچه این رسم زیبای ایرانی را دلنشین تر می سازد همراهی آن با پاک کردن دل از کینه ها، کدورت ها و غبارهایی است که طی سال در اثر موضوعات بی اهمیت بین آدمیان، فضای عاطفی را متأثر نموده است.

در این گفتار به راه های پیشگیری از بروز کمردرد حین خانه تکانی میپردازیم.

در بیشتر کتب مرجع پزشکی بیان شده که ۹۰٪ آدمیان در طول زندگی خویش حداقل یک بار کمردرد را تجربه کرده اند و این مشکل یکی از شایعترین علل مراجعه بیماران به مطب پزشکان می باشد، این موضوع از آن جهت عنوان شد که خوانندگان گرامی خطر وقوع این حالت را جدی گرفته و تصور نشود احتمال وقوع آن کم است. از طرفی صنعتی شدن جوامع و افزایش بی تحرکی و چاقی در انسان ها، عدم رعایت اصول علمی هنگام جابجایی و کار، استفاده نامناسب از ابزارهایی مانند تلفن همراه، رایانه و...، منجر شده که آسیب های ستون فقرات بیش تر از پیش دیده شود با توجه به اینکه بانوان محترم بصورت سرشتی ساختار عضلانی ضعیف تری نسبت به آقایان برخوردارند، بنابراین در مواجهه با کارهای سنگین حین خانه تکانی احتمال آسیب به ستون فقرات و کمردرد در ایشان بیش از آقایان می باشد.

مجموعه ستون فقرات از تعدادی مهره های استخوانی، بالشتکهای از بافت ژلاتینی و همبندی با نام دیسک بین مهره ای و رباط ها، عضلات، عروق و اعصاب تشکیل شده است که آسیب و یا فشار به هر کدام از این اجزاء می تواند خود را با کمردرد یا گردن درد نشان دهد.

ورزش منظم، صحیح و مستمر می تواند باعث تقویت این اجزاء گردد و ضمن افزایش کلی توان بدن در مواجهه با کارهای سنگین، از بروز مسائلی مانند کمردرد و گردن درد پیشگیری نماید.

بنابراین برای پیشگیری از کمردرد:

نکته اول این است که علاوه بر نظافت منزل با یک عادت خوب به استقبال سال جدید برویم و آن ورزش و تحرک است تا شادی و نشاط و سلامتی بیشتر خود را در سالی که می آید تضمین نماییم.

دوم آنکه: برای انجام خانه تکانی برنامه ریزی نماییم. هر چه اینکار را در زمان طولانی ترانجام دهیم، فشار وارده به بدن کمتر خواهد شد و از طرفی خستگی که خود یکی از عوامل مستعد کننده کمردرد می باشد. کاهش خواهد یافت.

سوم آنکه: در کارهای خانه تکانی اولویت بندی نماییم در بسیاری از مواقع انجام کارهای کوچک و سبک اهمیت و نمود بسیار بیشتری در نظافت و درخشندگی خانه دارند. تا انجام کارهای سنگین و طاقت فرسا. بنابراین وقت و انرژی خود را صرف کارهای مؤثر نماییم.

چهارم آنکه: تیم سازی و تقسیم کار انجام شود. کارهای سنگین را به آقایان بسپارید. ساختار بدنی ایشان آمادگی بیشتری برای انجام این کارها دارد. وسایل سنگین را با کمک همدیگر جابجا کنید و همچنین در جابجایی این وسایل عجله به خرج ندهید. پیشنهاد دیگر آن است که با یکی از اقوام و دوستان نزدیک هماهنگ نمایید یک هفته آنان برای خانه تکانی به کمک

شما بیایند و یک هفته شما به ایشان کمک کنید. گاهی نیز لازم است از شرکت های خدماتی که تخصص اینکار را دارند استفاده شود.

پنجم آنکه: پیش از شروع به خانه تکانی زمانی را به نرمش و گرم کردن اختصاص دهید مانند اینکه می خواهید یک مسابقه ورزشی انجام دهید. در زمان هایی که به هر دلیل خسته هستید و یا احساس ناخوشی مانند سرماخوردگی و . . . دارید از اقدام به خانه تکانی خودداری کنید. (مگر اینکه بدانید این حس مربوط به تنبلی است و نه بیماری)

ششم آنکه: پیش از شروع بکار حتماً وسائل و ابزار مناسب برای کار خود تعبیه نمایید. یکی از دلایل مهم آسیب به ستون فقرات استفاده از چهارپایه ها و جارو ها و سایر ابزار نامناسب با قد و قامت ما و کاری که می خواهیم انجام دهیم می باشد.

هفتم آنکه: کمردردها بیشتر یا ناشی از چرخش ناگهانی حین جابجا کردن اشیاء، دولا شدن و برداشتن اجسام سنگین، ایستادن در وضعیت نامتعادل، کشش دادن به بدن هنگام پایین آوردن یک جسم سنگین، سر یا ایستادن زیاد، استفاده از کفش نامناسب، لیز خوردن در حمام و دستشویی، برداشتن جسم سنگین که وزن و یا حجم آن بیشتر از توان ماست و . . . بوجود می آید.

هشتم آنکه، دقت نمایید اگر قرار است برای زمان طولانی سر یا با شیم حتماً کفش مناسب داشته باشیم، از زیر پای استفاده کنیم و در فواصل ۵ - ۳ دقیقه جای پاها را عوض کنیم تا پاها و ستون فقرات به تناسب بتوانند استراحت کنند، استفاده از چهار پایه های مناسب و محکم در هنگام پایین آوردن اجسام، اجتناب از قرار دادن چند جسم بر روی هم برای اینکه قد خود را مثلاً به سقف برسانیم که در این حالت خطر سقوط و آسیب به ستون فقرات بیشتر میشود، احتیاط در هنگام حرکت بر روی سطوح لیز و لغزنده مثلاً در حمام و دستشویی، برای برداشتن اشیاء سنگین از روی زمین خم نشویم بلکه بنشینیم و بعد از برداشتن جسم با انتقال سنگینی بر روی ران ها بجای ستون فقرات آنرا جابجا کنیم، در هنگام حرکت وقتی که جسم سنگینی در دست داریم به هیچ وجه بصورت ناگهانی از ناحیه کمر چرخش نداشته باشیم بلکه به تغییر جهت دادن کل بدن از طریق پاها اقدام نماییم. هیچگاه بعلت عجله دو یا چند جسم سنگین را با هم جابجا نکنیم در این حالت علاوه بر کمر درد امکان سقوط اجسام و آسیب به سایر اعضای بدن و همچنین ضررهای مالی ناشی از خراب شدن وسیله وجود دارد.

نهم آنکه: استراحت های کوتاه بین کار و ماساژ دادن به عضلات و همچنین انجام حرکات کششی آرام در پایان یک خانه تکانی و استفاده از لبنیات بیشتر در طول این روزها امکان آسیب به ستون فقرات را کمتر می کند.

دهم آنکه: توجه نمایید که کمردرد یک بیماری است که می تواند فرد را بصورت کوتاه مدت و یا حتی بلند مدت به شدت ناتوان نماید. ستون فقرات محور بدن بوده و هرگونه آسیب به آن می تواند امکان انجام برخی از ورزش ها و همچنین تفریحاتی چون کوه نوردی و گشت و گذار در طبیعت، رانندگی و دید و بازدیدهای عید را برای ما محدود و یا حتی ناممکن بسازد.

عید وقت شادی و با هم بودن و بهره بردن از طبیعت است. با رعایت نکات ایمنی از تلخ کردن این ایام به خود و دیگران پیشگیری نماییم.

پیشاپیش سال نو مبارک