

نیم ساعت خانه تکانی چند دقیقه استراحت

یک دکترای تخصصی فیزیوتراپی نسبت به خانه تکانی طولانی مدت هشدار داد و عنوان کرد: افراد باید بعد از هر نیم ساعت انجام کار خانه تکانی، چند دقیقه استراحت کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر محمدباقر شمس، با بیان اینکه کارهای خانه تکانی نیازمند بازه زمانی طولانی مدت است، گفت: متأسفانه بسیاری خانم ها چند روز پایانی سال را به این امر اختصاص داده و حجم انبوهی از کار را در یک بازه زمانی کوتاه مدت انجام می دهند که همین امر آسیب های جسمی بسیاری برای آنها به همراه دارد.

وی تأکید کرد: برای انجام خانه تکانی باید برنامه ریزی داشته و به تدریج این کار صورت گیرد. همچنین باید در انجام کارها از ظرفیت دیگر اعضای خانواده هم استفاده شود.

شمس گفت: متأسفانه بسیاری از زنان اهل ورزش و تحرک نیستند و همین امر موجب می شود زمانی که با کارهای سنگین خانه تکانی آن هم در یک بازه زمانی کوتاه مواجه می شوند، بدن آنها دچار آسیب شود که در همین راستا توصیه می شود حتماً قبل از انجام کارهای خانه تکانی مقداری نرمش و ورزش های کششی انجام دهند.

وی افزود: همچنین توصیه می شود افراد از انجام کار خانه تکانی در طولانی مدت به طور جد خودداری کرده و نهایتاً نیم ساعت خانه تکانی کرده و پس از آن چند دقیقه استراحت کنند.

شمس گفت: افراد باید از انجام حرکات تکراری طولانی مدت در طول خانه تکانی خودداری کنند، چرا که این کار آسیب به عضلات را در پی دارد. به طور مثال به جای اینکه نیم ساعت مداوم پنجره ها را تمیز کنند بهتر است چند دقیقه پنجره را دستمال کشیده، چند دقیقه بعد وسایل را گردگیری کرده و چند دقیقه بعد کف زمین را پاکسازی کنند.

این دکترای تخصصی فیزیوتراپی نسبت به بلند کردن اجسام سنگین هم هشدار داد و افزود: این کار می تواند آسیب های جبران ناپذیری را برای ستون فقرات فرد به همراه داشته باشد، در همین راستا توصیه می شود بلند کردن اجسام سنگین حتماً با کمک چند نفر و به صورت اصولی صورت گیرد.

وی افزود: افراد برای بلند کردن اجسام سبک هم باید این کار را اصول انجام داده و از خم شدن و برداشتن جسم خودداری کنند و بهتر است که روی زانو نشسته و بعد از برداشتن جسم، همراه آن به کمک زانو ها بلند شوند.

شمس، نسبت به بالا رفتن از پله و نردبان هم در این ایام هشدار داد و افزود: برای این کار بهتر است از افراد ورزیده و سبک وزن استفاده شود.

وی افزود: همچنین افراد باید نسبت به استفاده از مواد شوینده در سطوحی که احتمال لیزخوردگی وجود دارد احتیاط کنند، چرا که موارد بسیاری داریم که افراد بر اثر همین لیزخوردگی ها دچار شکستگی و آسیب شده اند.