

ترفند هایی برای خانه تکانی بدون کمردرد

خانه تکانی پایان سال یکی از کارهایی است که بیشتر ما قبل از شروع عید و سال جدید انجام می‌دهیم. اگر کمردرد مزمن داشته باشید، تمیز و مرتب نگه‌داشتن خانه می‌تواند برای شما دشوار باشد.

کمردرد ناشی از خانه تکانی معمولاً به این علت است که به‌اندازه کافی درباره نحوه انجام کار فکر نمی‌کنیم. اگر از کمردرد در برابر آسیب، درد یا صدمه مجدد حفاظت کنید، همه‌چیز عوض می‌شود. بهتر است همه کارها را در یک روز انجام ندهید. خستگی عضلات می‌تواند موجب آسیب شود، بنابراین برنامه‌ای برای نظافت خانه تنظیم کنید و هر روز بخشی از کارها را انجام بدهید. همچنین در طول روز به خودتان استراحت بدهید و آب کافی بنوشید. همچنین با رعایت چند نکته ساده که در ادامه گفته‌ایم، خانه تکانی بدون خستگی هم خواهد بود.

۱. استفاده از جاروبرقی

استفاده از جاروبرقی یکی از کارهایی است که می‌تواند به‌سرعت موجب خمیدگی همیشگی در پایین کمرتان شود. این وضعیت برای سلامت ستون فقرات مناسب نیست. خم‌شدن پایین کمر، چه مستمر باشد و چه برای فعالیتی تکراری مثل استفاده از جاروبرقی، می‌تواند موجب مشکلات دیسک بین‌مهره‌ای شود.

اشتباه بعدی که مردم به آن تمایل دارند، استفاده از جاروبرقی با پشتی کاملاً صاف است. درست مثل تمایل به قوزکردن، کشیدگی بیش از حد بدن هنگام استفاده از جاروبرقی هم می‌تواند آسیب‌زا باشد. این کار ممکن است باعث مشکلات آرتروز نخاعی شود یا انحنای طبیعی بدن را تشدید کند و موجب سفتی یا درد بیش از حد عضلات کمر شود.

بهترین روش استفاده از جاروبرقی

در این روش فقط کافی است یک پا را کمی جلوتر از پای دیگر قرار دهید (شبه حالت ایستادن شمشیربازان) تا هنگام استفاده از جاروبرقی به‌جای خم‌کردن ستون فقرات، با کمک پاهایتان به‌سمت جلو و عقب تغییر وضعیت بدهید. اگر مشکل مفصل ساکروایلیاک دارید، می‌توانید پایی را جلوتر از دیگری قرار دهید که با آن راحت‌تر هستید. با درد کار نکنید حالتی را پیدا کنید که با آن راحتید و همان را انجام دهید.

چند نکته درباره این روش

تعویض پا یا دست بعد از چند دقیقه، از خستگی عضلات یا ایجاد آسیب جلوگیری می‌کند. دستی را که جارو نمی‌زند روی ران جلویی قرار دهید تا وزن و فشار را از روی کمرتان بردارد. همچنین سعی کنید لگنتان را با بدن در یک راستا نگه دارید. اگر می‌توانید بدون مشکل بنشینید و بلند شوید، مثل حالت درخواست ازدواج زانو بزنید و جاروبرقی بکشید. در این حالت حجم زیادی از بدن شما نزدیک زمین قرار می‌گیرد و گرانش زمین کمتر به بدن‌تان فشار می‌آورد. زانو زدن هنگام استفاده از جاروبرقی از گردش ستون فقرات هم جلوگیری می‌کند.

۲. گردگیری و جلا دادن

هنگام گردگیری با قراردادن دست غیرفعال‌تان روی جسمی که تمیزش می‌کنید، باری را از روی کمرتان بردارید. همچنین می‌توانید آن دست را روی ران‌تان قرار دهید. تا حد امکان در حالت ایستاده کار کنید و از خم یا کشیده‌شدن پرهیز کنید. برای تمیزکردن جاهایی که بلند هستند از چهارپایه یا نردبان استفاده کنید. همچنین سعی کنید تا حد امکان برای تمیزکردن وسایل آنها را نزدیک خودتان روی یک میز بگذارید.

۳. شستن لباس‌ها

در صورت امکان لباس‌ها را به چند دسته تقسیم کنید که وزن زیادی نداشته باشند. این کار فشار روی ستون فقرات را کم می‌کند. همچنین ستون فقرات‌تان را خم یا صاف نگه ندارید. وسایل را با تکیه بر پاهایتان بلند کنید نه با تکیه بر کمرتان.

هیچ‌وقت برای بلندکردن سبد لباس ستون فقرات خود را خم نکنید. بهتر است سبد لباس‌های شستنی را روی یک میز یا صندلی قرار دهید که ارتفاع

یکسانی با ماشین لباسشویی داشته باشد. این کار میزان خم شدن شما برای پرکردن سبد را به حداقل می‌رساند. همچنین یکی از دستانتان را روی ماشین لباسشویی یا سبد لباس قرار دهید و از فشار روی کمرتان کم کنید.

۴. شستن ظرف‌ها

یکی از روش‌های جلوگیری از آسیب یا کاهش درد هنگام ظرف‌شستن استفاده از چهارپایه یا جعبه‌ای کوچک است. این جعبه را زیر کابینت سینک قرار دهید و یکی از پاهایتان را برای استراحت روی آن بگذارید. این روش برای افرادی با مشکل مفصل ساکروایلیاک مناسب است، به‌خصوص اگر آن پای را روی جعبه بگذارند که درد ندارد. البته مطمئن شوید که قراردادن پایتان در این حالت درد و ناراحتی شما را کم می‌کند و خودش موجب درد نمی‌شود.

این کار موجب ثبات محوری می‌شود، یعنی شما محکم مقابل سینک قرار می‌گیرید. همچنین عضلات لگن و مفصل ران منقبض می‌شوند و محور بدن شما را تقویت می‌کنند. برای شستن دیوار و اتوزدن هم می‌توانید از این روش استفاده کنید. از طرفی برای بیشتر این کارها می‌توانید از یک دست‌تان استفاده کنید و دست دیگران را روی دیوار یا میز اتو قرار دهید و فشار روی کمرتان را کم کنید.

۵. مرتب‌کردن تخت

مرتب‌کردن تخت هم به خم شدن، کشش و فشار نیاز دارد. در این مورد هم نباید با ستون فقرات بیش از حد صاف یا خم کار کنید. حواستان به میزان کشیدگی و وضعیت بدنتان باشد و در صورت نیاز آن را تغییر دهید. اگر مقابل تخت قرار بگیرید، می‌توانید از تخت برای حمایت و ثبات وضعیت استفاده کنید. همچنین از یک دست برای نگه‌داشتن وزن‌تان استفاده و با دست دیگر کار کنید. به‌جز در مواردی که احساس درد دارید، جهت‌تان را مرتب عوض کنید. اگر برای رسیدن به سمت دیگر تخت باید خیلی خودتان را بکشید، می‌توانید یکی از زانوهایتان را روی تخت یا بالش قرار دهید.

۶. جاروزدن و جمع‌کردن وسایل

بعضی افراد با کمک کمرشان جارو می‌زنند. این کار می‌تواند به سلامتی شما آسیب بزند. به‌جای کمر، سعی کنید دست‌ها و پاهایتان را درگیر کنید. جارو را با بازوهای خود تکان دهید و به‌جای چرخیدن به اطراف، از پاهایتان برای دسترسی به تمام جهات استفاده کنید. اگر می‌خواهید جهت‌تان را تغییر دهید، پای عقب‌تان را جابه‌جا کنید و تنه را بی‌حرکت نگه دارید. این روش شبیه تکنیک تای چی است. همچنین می‌توانید با چند قدم کوچک کل بدنتان را بچرخانید. جفت این روش‌ها کارآمدند و جلوی فتق دیسک ناشی از پیچش یا خم شدن را می‌گیرند.

همچنین می‌توانید از این ترفندها هم استفاده کنید:

فقط چند سانتی‌متر جلوی پایتان را جارو بزنید تا از فشار و کشیدگی زیاد جلوگیری کنید. ستون فقرات خود را در یک راستا نگه دارید، به عبارت دیگر سر، شانه‌ها، قفسه سینه، لگن، زانوها و پاها باید همیشه در یک جهت و نسبت به یکدیگر در تعادل باشند.

۷. بلندکردن اجسام

بلندکردن اشتباه اجسام یکی از علت‌های اصلی درد و آسیب کمر است. سعی کنید زانوهایتان را خم کنید و پشت‌تان را صاف نگه دارید. اجسام سنگین را نزدیک بدنتان نگه دارید و برای بلندکردنشان نچرخید. اگر لازم است چیزی را گوشه‌ای قرار دهید، تمام بدنتان را به همان سمت ببرید. اگر وسیله شما خیلی بزرگ و سنگین است، از شخص دیگری کمک بگیرید و تنه‌ای آن را جابه‌جا نکنید.