کد خبر: ۴۶۵۹۲۵
شنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۱ ۲۰:۰۰

روش خانه تکانی بدون عوارض جسمانی

روش خانه تکانی بدون عوارض جسمانی را اگر نمی دانید حتما این گزارش را بخوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، خانه تکانی سنتی است که حدود یک ماه قبل از سال نو، شروع و تا قبل از آغاز سال جدید به پایان میرسد. خانه تکانی سنتی است که حدود یک ماه قبل از سال نو، شروع و تا قبل از آغاز سال جدید به پایان میرسد. خانه تکانی ارزش‌ها و فواید بسیاری از جمله ضد استرس، تقویت کننده روحیه، خواب سریع و راحت، تغذیه سالم حتی سلامت قلب را به همراه دارد. از دیگر فواید آن می‌توان به فعالیت بدنی به خاطر جابجایی لوازم خانه از جمله، فرش، مبلمان، یخچال، تلویزیون و ... برای تغییردکوراسیون در خانه اشاره کرد که جسم فرد را درگیر می‌کند. کنار همه این فواید، اما بی توجهی به نکات ایمنی می‌تواند، شخص را دچار مشکلات جسمی کرده و او را از لذت یک تعطیلات خوش نوروزی محروم کند.

جابجایی صحیح لوازم سنگین در خانه تکانی

رسول دخت عبدیان، متخصص فیزیولوژی ورزش علم تمرین، درباره خانه‌تکانی بدون آسیب فیزیکی می‌گوید: «نزدیک نوروز به ویژه اواسط اسفندماه، تمام انرژی خانواده‌ها به ویژه زنان خانه‌دار به سمت نظافت خانه و جابجایی لوازم می‌رود؛ بنابراین ضروری است به روش صحیح برای برداشتن اجسام سنگین در خانه تکانی اشاره شود تا از آسب‌های جدی جلوگیری شود. برای انجام این کار لازم است، افراد آموزش صحیح در نحوه بلند کردن اجسام سنگین را از طریق فیلم ها، شبکه اجتماعی و ... مشاهده و یاد بگیرند.»

او در توضیح روش صحیح بلند کردن اجسام گفت: «برای برداشتن این لوازم، باید از خم شدن از ناحیه کمر پرهیز شود. بلند کردن این وسایل باید با نشستن و بلند کردن آن‌ها با قدرت عضلات پایین تنه همراه باشد. کمر باید صاف باشد و صورت به سمت جلو و در حالیکه نگاه به سمت روبرو است، وسایل سنگین از طریق پا و عضلات لگن برداشته و بلند شود. البته گاهی پیش می‌آید فرد با این آموزش‌ها آشناست و شاید آن‌ها را در ویدئوهای مختلف دیده باشد، ولی نتواند حرکت صحیح برداشتن اجسام را انجام دهد. معمولا این افراد دچار فقر حرکتی و سبک زندگی فعالی نیستند و عموما دچار کوتاهی عضلات و مبتلا به برخی ناهنجاری‌ها مانند؛ عارضه سر به جلو، کوتاهی عضلات ساق پا، کوتاهی همسترینگ و کوتاهی عضلات جلوی ران و گودی کمر باشند. همه این موارد در کنار هم باعث می‌شود فرد نتواند بنشیند و حرکت صحیح بلند کردن اجسام را انجام دهد. در نهایت ابتلا به این عوارض فرد را دچار عارضه دیسک گردن یا کمر می‌کند.»

دکتر عبدیان در ادامه گفت: «بعضی افراد از این قبیل مشکلات خود مطلع نیستند، در نهایت نمی‌توانند تکنیک صحیح بلند کردن اجسام را اجرا کنند. به آن‌ها توصیه می‌شود به وضعیت آناتومی شان توجه کنند و حتما یک تستی داشته باشند تا از بروز این قبیل مشکلات جلوگیری شود.»

این طراح فعالیت‌های بدنی مرتبط با تندرستی و آمادگی جسمانی در ادامه گفت: «اما درباره افرادی که به مشکلات در آناتومی بدنشان آشنا هستند باید گفت، در بلند کردن اجسام احتیاط کنند و حتما برای جابجایی لوازم سنگین از فرد دیگری کمک بگیرند. آن‌ها باید با تغییر در سبک زندگی شان در طول سال این شرایط را به حالت نرمال درآورند.»

این دکترای فیزیولوژی همچنین در استفاده از نردبان و پله برای جابجایی لوازم سنگین گفت: «اگر برای نظافت یا دسترسی به اجسام فوقانی در خانه لازم شد از نردبان استفاده کنید، به هیچ عنوان به اطراف خم نشوید. بدن شما نباید از اطراف نردبان فراتر برود. از خیس بودن و لزج بودن پله‌های نردبان مطمئن شوید و آن‌ها را برطرف کنید. همچنین برای حمل لوازم سنگین اگر نیاز به بالا یا پایین رفتن از پله‌ها بود، به هیچ عنوان آن اجسام را به تنهایی بلند نکنید و مطمئن شوید یک دستتان رهاست و می‌توانید نرده‌ها را بگیرید.»

استفاده صحیح از شوینده‌ها و پاک کننده‌ها در خانه تکانی

دکتر بهروز فرزانگان فوق تخصص مراقبت‌های ویژه (آی سی یو) در بخش ریه بیمارستان مسیح دانشوری هم در استفاده از مواد شوینده و انواع پاک کننده‌ها می‌گوید: «مواد شوینده و پاک کننده‌ها به خصوص سفید کننده‌هایی که امروزه در بازار به طور گسترده و متنوع به چشم می‌خورد، حاوی مواد شیمیایی هستند که در صورت استفاده نادرست باعث آسیب به سیستم تنفسی بدن مصرف کننده می‌شود؛ لذا باید در استفاده از آن‌ها مراقبت‌های ویژه لحاظ شود.»

دکتر فرزانگان در ادامه گفت: «ابتدا باید ماده‌های شوینده را بشناسید و از نوع استاندارد آن استفاده کنید. بعد از تهیه این مواد، حتما دستورالعمل نحوه استفاده آنرا مطالعه کنید. حین استفاده نیز از دستکش و ماسک استفده کنید تا آسیب کمتری به ریه و پوست وارد شود. نکته دیگری که حائز اهمیت است اینکه، تا حد امکان مواد شوینده را تا جائیکه عملکرد خودش را از دست نداده رقیق کنید تا گازهای حاصل از این مواد که در محیط پراکنده می‌شوند را به حداقل برسانید تا از آسیب به بدن جلوگیری شود.»

این پزشک فوق تخصص به استفاده از ماسک و دستکش هنگام استفاده از شوینده‌ها اشاره کرد و گفت: «سعی کنید محیطی که از این شوینده‌ها استفاده می‌شود تهویه مناسب داشته باشد چرا که با خروج گازهای سمی از آسیب به ریه‌ها جلوگیری می‌شود، اما کنار آن حتما ماسک زده شود. در آخر بعد از اتمام کار تهویه را روشن گذاشته و بلافاصله محیط را ترک کنید.»

دکتر فرزانگان با اشاره به ترکیب شوینده‌های شیمایی و اجتناب از این کار گفت: «یکی از خطرناک‌ترین کارهایی که افراد در خانه تکانی منزل انجام می‌دهند، ترکیب کردن شوینده‌های مختلف است. باید بدانید ترکیب آمونیاک و سفیدکننده‌ها موجب ایجاد گازهای سمی می‌شود که به شدت برای سلامتی مضر هستند. بهتر است هر شوینده را به صورت جداگانه استفاده کنید و از ترکیب کردن انواع تمیزکننده‌ها با هم اجتناب کنید.»

منبع: جوان آنلاین