

التهاب تاندون‌ها و حوادث خانگی در خانه‌تکانی

غیر اصولی

2 اسفند 1404

فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان نسبت به آسیب‌های اسکلتی - عضلانی ناشی از خانه‌تکانی‌های سنگین و غیر اصولی هشدار داد.

دکتر میترا عباسی فرد، فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در گفت‌وگو با وبدا ضمن هشدار نسبت به آسیب‌های ناشی از خانه‌تکانی غیر اصولی بر بدن، در آستانه سال نو و انجام سنت خانه‌تکانی، توصیه‌هایی را مطرح کرد.

دکتر عباسی فرد گفت: بهترین زمان برای شروع کار، اواسط روز است؛ زمانی که عضلات در بهترین حالت آمادگی قرار دارند و باید پس از هر ۴۵ دقیقه فعالیت، حدود ۱۰ دقیقه استراحت کرد.

کلید پیشگیری از کمردرد و گرفتگی عضلات؛ نرمش قبل از شروع کار

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان افزود: قبل از آغاز کار، ۱۰ دقیقه نرمش و حرکات کششی برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن ضروری است تا خطر آسیب به عضلات، مفاصل و ستون فقرات کاهش یابد.

وی در خصوص نحوه بلند کردن وسایل سنگین گفت: جابه جایی وسایل سنگین باید توسط چند نفر انجام شود. فرد شیء را به بدن خود نزدیک کرده، زانوهای را خم کند و از عضلات پا برای بلند کردن کمک بگیرد، حفظ راستای طبیعی ستون فقرات و پرهیز از خم شدن بیش از حد ناحیه کمر ضروری است.

دکتر عباسی فرد ضمن اشاره به خطر سقوط گفت: هنگام آویزان کردن پرده و تمیز کردن شیشه باید از چهارپایه یا نردبان استاندارد و سالم استفاده شود. متأسفانه بسیاری از حوادث خانگی ناشی از استفاده از چهارپایه‌های نامتعادل، لغزنده و ناسالم است.

مشاور امور بانوان و خانواده دانشگاه گفت: زنان دارای کمردرد گروه‌های آسیب‌پذیرتری هستند که باید میزان فعالیت خود را با توان جسمانی تنظیم کنند و این افراد در صورت لزوم می‌توانند از کمربندی طبی هنگام کار استفاده کنند.

فوق تخصص روماتولوژی افزود: انجام حرکات تکراری و طولانی با دست‌ها و انگشت‌ها، می‌تواند باعث التهاب تاندون‌ها، آرتروز و سندروم تونل کارپ شود. برای پیشگیری باید بین کارها فاصله زمانی استراحت در نظر گرفته و همچنین از دستکش‌های مخصوص نظافت استفاده شود به طوری که انگشتان دست و مچ به صورت صاف و در یک راستا قرار گیرند.



وی در ادامه توصیه کرد: هنگام شستن فرش‌ها یا تمیز کردن لوسترها وضعیت بدن باید صاف و متعادل نگه داشته شود. فرش‌های خیس تا پنج برابر سنگین‌تر می‌شوند، بنابراین حمل آنها باید توسط چند نفر انجام شود. برای شست‌وشو بهتر است از پاروی دسته‌بلند استفاده کرد تا از خم شدن مداوم کمر و فشار بیش از حد جلوگیری شود.

دکتر عباسی فرد ادامه داد: در تمیز کردن لوستر باید ابتدا برق قطع و لوستر با کمک فرد دیگر پایین آورده شود و نظافت آن روی زمین انجام گیرد. زیرا تمیز کردن لوستر روی سقف با دست‌های بالا و گردن خم، به شدت به عضلات و مهره‌های گردن آسیب می‌زند.

وی همچنین بر اهمیت رعایت وضعیت مناسب هنگام تمیز کردن شیشه‌ها تأکید کرد و گفت: قرار گرفتن طولانی در حالت خم یا کشیده، فشار زیادی بر ستون فقرات و گردن وارد می‌کند. بهتر است از چهارپایه برای قرار گرفتن در وضعیت راحت‌تر استفاده شود و ارتفاع چهارپایه طوری تنظیم شود که چشم‌ها در راستای محل انجام کار باشد.

به گفته وی، هر فرد باید به حرف بدن خود گوش کند و قبل از شروع درد عضلانی زمانی برای استراحت در نظر بگیرد.

دکتر عباسی فرد افزود: تغذیه سالم و مصرف کافی آب در روزهای خانه‌تکانی اهمیت ویژه‌ای دارد. روزه داران در سحر و افطار مصرف کافی مایعات، سبزیجات و میوه جات داشته باشند، زیرا تغذیه نامناسب باعث افزایش خستگی و آسیب‌پذیری عضلات می‌شود. خواب کافی و استراحت مناسب در طول شبانه روز، نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارد.



وی هشدار داد: قرار گرفتن طولانی در وضعیت ثابت، ایستادن زیاد، خم شدن مکرر یا بلند کردن اجسام سنگین از عوامل اصلی دردهای عضلانی و مفصلی در روزهای خانه‌تکانی است. نداشتن آمادگی جسمانی و رعایت نکردن اصول ارگونومی خطر بروز آسیب‌های اسکلتی عضلانی را افزایش می‌دهد.

این متخصص روماتولوژی تأکید کرد: در صورت بروز کوفتگی باید فعالیت را متوقف و استراحت کرد. مصرف مسکن خودسرانه برای تسکین درد و ادامه فعالیت هرگز توصیه نمی‌شود، معمولاً این دردها با استراحت یا ماساژ موضعی برطرف می‌شوند، اما در صورت تداوم لازم است افراد به پزشک مراجعه کنند تا از بروز مشکلات مزمن جلوگیری شود.

دکتر عباسی‌فرد خاطرنشان کرد: رعایت نکات ساده‌ای همچون تقسیم کار، نرمش قبل از شروع، استراحت‌های کوتاه، تغذیه مناسب و توجه به وضعیت بدن می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات اسکلتی و عضلانی در روزهای خانه‌تکانی جلوگیری و سلامت خانواده را حفظ کند.

وی در پایان گفت: امیدوارم با رعایت اصول ایمنی و با خاطره‌ای خوش، خانه‌تکانی دل و منازل را انجام دهیم و با سلامت جسمی و روحی به استقبال بهار طبیعت و عید نوروز برویم.