



## ورزش‌های خانه تکانی

## دکتر علیرضا پاک‌قلب - فیزیوتراپیست

قبل از انجام هر کاری در خانه افراد باید به تغذیه خود توجه کنند، به ویژه در شرایطی که سن آنها بالای ۴۰ سال باشد، اهمیت این مساله بیشتر می‌شود. داشتن یک صبحانه کامل و مقوی، می‌تواند بسیار مفید باشد. همچنین انجام ورزش‌های ایرومتریک (عضله کار می‌کند، ولی حرکتی در آن وجود ندارد)، برای آن دسته از افرادی که قصد انجام خانه تکانی دارند، ضروری است. کارها باید همراه با استراحت باشد. برای این منظور، به ازای هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت کار باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کرد. همه کارها نباید در یک روز انجام شده و تقسیم‌بندی کارها مساله مهمی محسوب می‌شود. بالا و پایین رفتن از نردبان به دلیل شیوع پوکی استخوان در سنین بالا و احتمال زمین خوردگی و شکستن استخوان، باید به حداقل برسد.

به طور کلی، خانم‌های بالای ۶۰ سال به دلیل ابتلا به پوکی استخوان باید از انجام کارهای خانه تکانی بپرهیزند. همچنین افراد مبتلا به آرتروز، تنگی کانال مهره و دیسک کمر یا گردن، نباید کارهای خانه تکانی را انجام بدهند. پوشیدن یک کفش کتانی نرم سبک و ساق دار یا استفاده از ساق بند، برای انجام کارهای خانه، ضروری است. همچنین اگر خانم‌ها از یک باند کشی در ناحیه مچ پا بهره ببرند، این مساله می‌تواند در پیشگیری از پیچ خوردگی در حین انجام کارهای خانه تکانی، کمک کند. بستن یک زانو بند کشی نیز برای حفاظت از زانو مفید است البته نباید زانو بند کشی خیلی سفت باشد. خانم‌ها باید در حین کارهای خانه تکانی، حتماً از یک شال یا کمر بند مخصوص در ناحیه کمر، استفاده کنند. وسایل بزرگ مثل یخچال یا کمد، نباید از سطح زمین بلند شوند بلکه آنها را باید هل داد. برای این منظور باید بدن را به وسیله مورد نظر نزدیک کرد و هل داد به صورتی که کمر، گردن و شانه به وسیله چسبیده و پاها نیز با آن فاصله داشته باشند. وسایل سنگین نباید به تنهایی توسط افراد جابه‌جا شود و برای این منظور باید چند نفر مشارکت کنند تا وزن وسیله بین افراد تقسیم شود. افراد وقتی با مشارکت یکدیگر چیزی را جابه‌جا می‌کنند، باید نیرو را در یک جهت وارد کنند. کارهای خانه تکانی اگر به صورت صحیح انجام شود، آسیب‌های جدی به همراه ندارد، ولی بروز خستگی دور از انتظار نیست و برای رفع خستگی می‌توان سراغ آب درمانی رفت.

آن دسته از افرادی که به مشکلات قلبی و کلیوی مبتلا نیستند، می‌توانند از پیاده‌روی در آب کمک بگیرند. برای پیاده‌روی در آب باید بدن تا روی قفسه سینه و تا نزدیکی گردن در آب قرار بگیرد. برای پیاده‌روی در استخر افراد باید عرض استخر را به مدت ۱۵ دقیقه و به سمت جلو بروند و بعد از آن ۱۵ دقیقه استراحت کنند و دوباره داخل آب بروند و این بار پیاده‌روی را به صورت ۱۵ دقیقه به صورت برعکس (به سمت عقب) انجام بدهند و دوباره استراحت کنند.

این کار باید چند بار انجام شود. در کنار تمامی موارد یادشده، استفاده از ویتامین (C)، به ویژه مرکبات و نوشیدن مایعات به میزان کافی می‌تواند مانع خستگی شود. علاوه بر این، به ترمیم رشته‌های کلاژن دیسک و ترمیم غضروف نیز کمک می‌کند.

۸ مسأله‌ای که در زمان خانه تکانی به آن توجه نمی‌کنید

# از خانه به اورژانس!

## چه آسیب‌هایی وجود دارد؟

خانم‌ها به همراه داشته باشند. انجام طولانی مدت کارهای مربوط به خانه تکانی بدون استراحت و تقسیم‌بندی کارها، احتمال مشکلاتی چون دردهای عضلانی، درد در ناحیه گردن، آسیب به کمر بند شانه‌ای و ستون فقرات را افزایش می‌دهد. بارها دیده شده آن دسته از خانم‌هایی که حجم زیادی کار انجام می‌دهند، دچار درد خواهند شد که این دردها حتی تا پایان تعطیلات نوروز، همراه افراد است.

شاید کمتر کسی به آسیب‌های ناشی از خانه تکانی فکر کرده باشد ولی به طور کلی، خانه تکانی می‌تواند با آسیب‌های فیزیکی و شیمیایی همراه باشد ضمن این که در برنامه خانه تکانی‌ها، معمولاً حجم زیادی کار صورت می‌گیرد که این مسأله می‌تواند سبب غفلت افراد از کارهای روزمره شود.

یکی از مهم‌ترین مسائلی که در خانه تکانی وجود دارد و بسیاری از خانم‌ها به آن توجهی ندارند، کار کردن بیش از حد توان است که می‌تواند آسیب‌های فیزیکی برای

## ۲ غفلت از کارهای روزانه

همان طور که اشاره شد، انجام کارهای زیاد به منظور خانه تکانی، می‌تواند منجر به غفلت افراد از کارهای روزمره شود و این احتمال وجود دارد میل کردن غذا، سر وقت انجام نشود یا افراد به دلیل درگیر شدن در کار، داروهای خود را سر وقت مصرف نکنند یا بدون نظم آنها را استفاده کنند. انجام چنین کارهایی می‌تواند به بدن آسیب وارد کند و خانه تکانی نباید باعث غفلت افراد نسبت به بدن خود شود. علاوه بر این، انجام کارهای خانه نباید آن قدر با حجم زیاد و طولانی باشد که فرد از سایر افراد خانواده غافل شود. به عبارت روشن‌تر، خانم‌هایی که در خانه خود از افراد دارای معلولیت (به ویژه معلولیت ذهنی)، سالمند، ناتوان و کودک نگهداری می‌کنند، نباید از رسیدگی‌ها و مراقبت‌های ضروری غافل شوند چون این مسأله می‌تواند مشکلاتی جدی برای این دسته از افراد ایجاد کند.

مگر می‌شود به نوروز وسال جدید نزدیک شویم و حال و هوای همه چیز عوض شود به جز خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم. اصلاً مگر بدون خانه تکانی می‌توان به استقبال سال جدید رفت؟ همه خانم‌ها اسفند را به نوعی فصل خانه تکانی می‌دانند و چه خانه‌دار باشند و چه شاغل، حتماً برای تمیز کردن و نظم دادن به خانه، زمانی را در نظر می‌گیرند. پاک کردن شیشه‌ها، از بین بردن گرد و غبار، شست و شو و... کارهای رایج در خانه تکانی محسوب می‌شوند. خانه تکانی شاید به ظاهر کار چندان پیچیده‌ای به نظر نرسد، اما حقیقت این است که اگر برخی موارد رعایت نشود، حسابی می‌تواند در دسرساز باشد.

**دکتر بابک مهشیدفر، متخصص اورژانس و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، به چند مسأله مهم در رابطه با خانه تکانی می‌پردازد.**