

چگونه در ببحوحه خانه تکانی حواسمان به گردن، شانه و دستانمان هم باشد؟

خانه تکانی و ۱۰ فرمان طب فیزیکی



دکتر لیلا صدیقی پور
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، عضو هیات علمی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیشترین فشار هنگام رفت و روب خانه به ناحیه دست، شانه و گردن وارد می شود چون هنگام کار کردن بیشترین فعالیت مربوط به این نواحی است. بنابراین برای جلوگیری از آسیب به این نواحی بهتر است به پایدها و نایدهایی که در ادامه ذکر می شود، توجه کنید.

۱) عدم تمایل را جدی بگیرید و در صورت لزوم کمک بگیرید

اگر از قبل دچار آرتروز گردن، شانه‌گان تونل کارپال یا مشکلات مشابهی در ناحیه دست شده‌اید، باید احتیاط کنید. بهتر است از فرد دیگری برای انجام کارهای خانه کمک بگیرید. در صورتی که دچار ضعف عضلانی هستید یا نمی‌توانید به خوبی تعادل خود را حفظ کنید به هیچ وجه روی چهارپایه یا نردبان نایستید.

۲) مراقب کشیدگی تاندون باشید

تاندون‌ها در ناحیه شانه بیشتر آسیب می‌بینند که بیشتر به دلیل کشیدگی بیش از حد دست‌ها به بالای سر است. مثل زمانی که فرد دست‌ها را به طرف بالا می‌برد تا شیشه یا کابینت‌ها را تمیز کند یا به مدت طولانی در حال نصب پرده است. کشیدگی تاندون‌ها معمولا با درد شدید همراه است. برای جلوگیری از کشیدگی بیش از حد دست با گذاشتن چهارپایه زیر پا راحت‌تر می‌توانید کارهای بالای سر را انجام دهید.

۳) سالم‌ترین روش بلند کردن اجسام را بیاموزید

هنگام حمل اشیاء سنگین نیز ممکن است به تاندون‌ها آسیب وارد شود. برای حمل اشیاء سعی کنید شیء را با دو دست بلند کنید. استفاده از یک دست، فشار وارده به تاندون‌ها، عضلات و مفاصل را بیشتر می‌کند. دست‌ها نباید حالت کشیده داشته باشند. سعی کنید جسم را به بدن نزدیک‌تر کنید. همچنین بهتر است از عضلات ناحیه لگن به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید.

۴) نشانه‌های تونل کارپال را بشناسید

یکی از مشکلات شایع در خانم‌ها تنگی کانال دست است. این مشکل به مرور زمان ایجاد می‌شود. خانم‌ها کارهایی مانند

شستشو، دوزندگی، بافتندگی و... که مستلزم خم و راست کردن دست است را نباید زیاد انجام دهند. اعمال تکراری باعث آسیب عصبی می‌شود که از مع دست عبور می‌کند. علامت آن نیز گزگز، بی‌حسی و درد در ناحیه دست و انگشت کناری است. خانم‌هایی که چنین مشکلی را از قبل دارند از چالاندن لباس، سبزی خوردن و... قبل از عید یا هر روزی از سال باید بپرهیزند و به محض اینکه احساس درد، بی‌حسی و خواب‌رفتگی کردند به پزشک خود مراجعه کنند. این بیماری در مراحل اولیه با بستن میخند یا تزریقات داخل دست تا حدودی بهبود می‌یابد ولی در موارد شدید به جراحی نیاز دارد.

۵) آرتروز خودتان را تشدید نکنید

آرتروزهای دست، یک‌شبه و با کار کردن ایجاد نمی‌شوند و بیشتر در افرادی که سن بالایی دارند، دیده می‌شود. بنابراین به آرتروز هم باید از انجام کارهای اطراف و ریز با دست به مدت طولانی که باعث آسیب به مفاصل می‌شود، می‌شود، خودداری کنند.

۶) گردن خود را برای مدت طولانی ثابت نگه ندارید

موضوع بعدی دردهای گردن است. دردهای گردن معمولا به اطراف گسترش پیدا می‌کند یعنی فرد در بازوها، ساعد و توک انگشتان هم ممکن است درد داشته باشد. دردها گاهی تشدید می‌شوند. در این مواقع باید به بیرون‌زدگی دیسک هم شک کرد. البته تشخیص برعهده پزشک است. برای پیشگیری از درد گردن هم وضعیت فرارگیری گردن بسیار مهم است. بسیاری از افراد برای انجام کاری، مدت طولانی سر را در وضعیت پایین قرار می‌دهند؛ مثلا هنگام پاک کردن حیوانات یا شستشوی ظرف و لباس و جارو کردن. در این حالت گردن زیاد به سمت پایین خم می‌شود و فشار روی عضلات گردن و دیسک‌های بین‌مهره‌ای را بیشتر می‌کند. بهتر است هنگام کار سر را راست و به سمت جلو بگیرید.

۷) از عضلات گردن برای تکه داشتن اشیا استفاده نکنید

گرفتن سر به یک سمت نیز باعث درد ناحیه کتف و گردن می‌شود. بسیاری از خانم‌ها هنگام کار گزویی بی‌سیم را بین گوش و صورت‌شان قرار می‌دهند و برای جلوگیری از افتادن

گوشی، سر را به یکسو خم می‌کنند. انقباض عضلات به مدت طولانی در این وضعیت باعث دردناک شدن گردن می‌شود.

۸) استراحت یادتان نرود

بین فعالیت‌های روزمره باید زمانی را به استراحت اختصاص داد. انجام حرکات کششی ساده در ناحیه گردن یا حرکات کششی در دست‌ها و بازو بسیار مفید هستند. بهتر است بعد از کار چند دقیقه‌ای دراز بکشید.

۹) دردتان را با گرم‌درمانی تسکین دهید

بروز در در اندام‌هایی مانند دست و گردن بعد از کار طبیعی است و به مرور برطرف می‌شود ولی اگر درد شدید و تیرکشنده یا احساس خواب‌رفتگی در عضو وجود داشته باشد، نیاز به بررسی‌های بیشتری است. برای دردهای ساده، استفاده از کمپرس گرم، حمام آب گرم، تشک‌بری و... بسیار مفید هستند. البته اگر در اثرافتادن دچار گرفتگی در قسمتی از دست یا گردن شده‌اید بهتر است تا یکی- دو روز اول سرددرمانی کنید. یعنی کیسه یخ را روزی ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه روی محل آسیب قرار دهید.

۱۰) هرگز به شکسته‌بندها مراجعه نکنید

بعضی‌ها هنوز برای درمان دردهایی مانند درد دست و گردن به شکسته‌بندها مراجعه می‌کنند. این کار اصلا توصیه نمی‌شود. بارها دیده شده که مراجعه به شکسته‌بندها باعث شکستگی مهره‌های کمر، دست و... شده است. ■

۵ توصیه تکمیلی

۱) زمان شستشوی کف حمام، دستشویی یا آشپزخانه از سفیدکننده‌هایی که در مراکز خرید به فروش می‌رسند، استفاده کنید و هرگز خودتان اقدام به ساختن سفیدکننده جدید نکنید.
۲) بعضی از خانم‌ها برای از بین بردن بیشتر دوامه را که از خاصیت آن اصلا اطلاعی ندارند با هم مخلوط می‌کنند. این ترکیبات ممکن است باعث واکنش‌های شیمیایی جدید شوند که اشتقاق آن بسیار خطرناک است.
۳) زمان استفاده از مواد شوینده حتما در پنجره را باز نگذارید که ماده شیمیایی بخش‌شده در فضا به سرعت از محیط خارج شود. اگر دچار مشکلات تنفسی و حساسیت شدید به سرعت مکان را ترک کنید و وارد فضای آزاد شوید.

۴) مواد شوینده را داخل ظروف نوشابه یا ظروفی که در آن مواد خوراکی نگه داشته می‌شود، نریزید. ظروف غذایی این شیشه را برای کودکان ایجاد کند که مایع داخل آن خوراکی است و ممکن است در نود شما شیشه را سر بکشند. خوردن مواد شوینده بسیار خطرناک است و حتی ممکن است باعث مرگ کودک شود. مواد شوینده حتما باید دور از دسترس کودکان در کمدهای قفل‌دار نگهداری شوند.
۵) هنگام شستشوی آشپزخانه یا حمام حتما کتور برقی را قطع کنید و در صورت برقی گرفتگی نیز خونرسدی خود را حفظ کنید و با استفاده از یک چوب‌باجسم عایق مصدوم را از منبع برقی جدا کنید و از اورژانس کمک بخواهید. ■



فول صورتی

(آهسته رهش)

Fefol®
Spansule Capsules

رفع کم‌خونی و مشکلات ناشی از فقر آهن

- ✓ ۱۵۰ میلی‌گرم فرروس سولفات
- ✓ ۵۰۰ میکروگرم فولیک اسید

محصول انگلستان
موجود در داروخانه‌های معتبر سراسر کشور
www.Ofoghdarou.com

مکسیگر ایکس
Maxi Care - X

- ✓ تقویت سیستم ایمنی
- ✓ افزایش رشد و استحکام مو و ناخن
- ✓ حفظ سلامت پوست و کمک به رفع آکنه
- ✓ کمک به ترمیم زخم و سوختگی
- ✓ آنتی‌اکسیدان و مقابله با عوارض آلودگی هوا

www.dermanyehdarou.com

موسسه استراتژی
مطالعه و پژوهش و تولید دارو
تولید کننده محصولات دارویی و تجهیزات پزشکی