

شناخت ۱۳



دشمن خانگی



شناخت عادت‌های اشتباهی که روزمره در خانه‌هایمان انجام می‌دهیم و برای سلامتی ما بسیار زیان‌بار هستند.

فیزیوتراپیست کیوان هنرمند
دکترای تخصصی بیومکانیک

شناخت ۱۳ دشمن خانگی

نویسنده: فیزیوتراپیست کیوان هنرمند
دکترای تخصصی بیومکانیک

ناشر:

پیشگفتار:

اهمیت پیشگیری در طب مدرن روز به روز رو به افزایش است. بیماریهای اکتسابی اسکلتی و عضلانی سهم زیادی از شیوع بیماریها در بین مردم را شامل میشوند. در جوامع صنعتی و زندگی شهری این شیوع درصد بیشتری هم پیدا میکند. بخشی از این بیماریها در اثر شرایط نامساعد محل کار و بخشی بعلت عاداتها و رفتارهای روزمره ما ایجاد میشوند. محیط خانه بعنوان پایگاه اصلی ما در زندگی، سهم بزرگی از فعالیتهای روزمره‌ی ما را دربر میگیرد.

تصحیح الگوهای حرکتی در خانه، باعث پیشگیری از بروز بسیاری از بیماریهای اکتسابی اسکلتی عضلانی و رشد سریع‌تر فرهنگ پیشگیری در جامعه خواهد شد و معمولاً رفتار پدر و مادر در خانه الگویی برای رفتارهای آینده‌ی فرزندان خواهد بود.

امروزه در کشورهای توسعه یافته، مطالعاتی گسترده، توسط گروهی از متخصصین انجام میشود و بخشی از اطلاعات این تحقیقات به زبان ساده در اختیار عموم مردم قرار میگیرد تا با رعایت نکات آن سطح سلامت در جامعه بالاتر رود. مولف در این کتاب سعی کرده است با توجه به عاداتها و روشهایی که در زندگی روزمره‌ی مردم ایران مشاهده میشود، موارد مهم‌تر را به زبان ساده برای درک افراد غیر متخصص، یادآوری کند و با ارایه‌ی نمونه، جایگزینی عملی برای آنها معرفی کند.

روش صحیح کار مداوم با رایانه، بیشتر مربوط به فعالیت در محل کار در نظر گرفته شده است. به همین منظور اشاره مستقیمی به آن نشده است.

بیشک راهنمایی شما خوانندگان عزیز، کمک بزرگی برای رفع نقصهای این کتاب خواهد بود.

کیوان هنرمند

۵	پیشگفتار :
۷	سیزده دشمن خطرناکی که در منزل، به کمین سلامتی ما نشسته اند!
۹	فهرست دشمنان خانگی:
۱۰	۱- استفاده از توالت قدیمی
۱۳	۲- زیاد ایستادن خانم‌ها در آشپزخانه
۱۶	۳- پوشیدن و درآوردن کفش
۱۸	۴- چهار زانو و دوزانو نشستن
۲۰	۵- نگهداشتن گوشی تلفن با گردن
۲۳	۶- تمیز کردن کف منزل با دستمال
۲۶	۷- پر و خالی کردن ماشین رختشویی و ظرفشویی
۲۸	۸- پختن غذای زیاد در ظرفهای بزرگ برای مهمانی و مناسبت‌های مختلف
۳۰	۹- انجام تعمیرات مختلف در منزل
۳۲	۱۰- استفاده‌ی نادرست از جارو برقی
۳۵	۱۱- وضعیت نادرست خوابیدن
۴۰	۱۲- انجام ورزش و نرمش بدون احتیاط لازم
۴۶	۱۳- عجله در انجام حرکات روزمره
۴۸	سخن پایانی:

سيزده دشمن خطرناکی که در منزل، به کمين سلامتی ما نشسته اند!

حتما تا کنون زياد از دوستان و اطرافيان شنیده ايد که می گویند: "کاری هم نکردم، ولی کمرم خیلی درد می کنه! فشاری به خودم نیاورده ام ولی زانو هام داغونه! گردنم بی خودی درد گرفته! شونه هام درد می کنه می زنه تو پشت و گردنم! چند روزيه مچ دستم چون نداره، نمی تونم لیوان رو توی دستم نگه دارم، ول می شه! راه که می رم، کف پاهام و پاشنه ی پام درد می کنه."



اغلب مردم فکر می کنند که فقط با ضربه های شدید و یا بلند کردن اجسام سنگین، ممکن است به اندام های بدن آسیب وارد شود، در حالی که چنین نیست. اگر حرکات های اشتباه که فشار کمی را در واحد زمان به بدن وارد می کنند، مدام تکرار شوند، همین حرکات های نه چندان سنگین، در طول چند ماه، فشار فراوانی را به اندام های بدن وارد می کنند و کم کم باعث بروز بیماری های مختلفی در بدن می شوند که در بیشتر موارد، درمان آنها طولانی و پرهزینه است و مهمتر از آن اینکه سلامت خود را به خطر انداخته ایم و فرصت یک زندگی خوش و سلامت را از خود دریغ کرده ایم.



همیشه پیشگیری از درمان بهتر است و اگر اشکالی را هم در بدن خود حس می کنید بهتر است هرچه زودتر برای درمان مناسب اقدام شود تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود و درمان سریعتر صورت گیرد. همانطور که می دانید در بسیاری از موارد از جمله آرتروز های پیشرفته، با درمان های غیر از جراحی، درمان بصورت کامل امکان پذیر نیست و فقط علایم بیماری کنترل می شود و تنها می توان از پیشروی آن جلوگیری نمود.

هر شغل و یا ورزشی ممکن است نسبت به شرایط انجام آن برای شخص درگیر، خطرهای مختلفی را ایجاد کند و آسیب‌هایی را به بدن فرد وارد نماید. می‌دانیم که شغل‌هایی بسیار مختلف و ورزش‌های بسیار متنوعی وجود دارند که بحث در مورد هر کدام از آنها به فرصت کافی نیاز



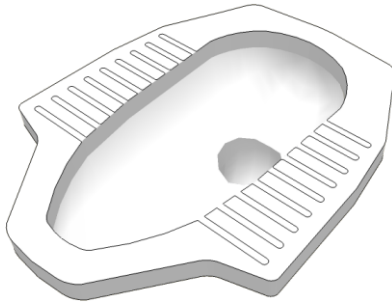
دارد و به هر حال فقط شامل افرادی خواهد شد که با آن شغل و یا ورزش درگیر هستند. اما در منازل، با در نظر گرفتن شرایط کم و بیش مشابه برای افراد و طبقه‌های مختلف جامعه، خطرهای زیادی در کمین سلامتی ما هستند. در ادامه، تعدادی از فعالیت‌های اشتباه که معمولاً در خانه‌ها انجام می‌شوند و می‌توانند برای سلامتی ما مضر باشند، نام برده و در ادامه در مورد هر کدام توضیحاتی داده شده است. گاه در عادت‌های ما، مواردی وجود دارد که بهتر است تغییراتی در آنها صورت گیرد تا بتوانیم بیشتر از حفظ شرایط سلامت برای بدن خود اطمینان داشته باشیم.

فهرست دشمنان خانگی:

- ۱- استفاده از توالت سنتی
- ۲- زیاد ایستادن خانم‌ها در آشپزخانه
- ۳- پوشیدن و درآوردن کفش
- ۴- چهار زانو و دو زانو نشستن
- ۵- نگهداشتن گوشی تلفن با گردن
- ۶- تمیز کردن کف منزل با دستمال
- ۷- پر و خالی کردن ماشین رختشویی و ظرفشویی
- ۸- پختن غذای زیاد در ظرفهای بزرگ برای مهمانی و مناسبت‌های مختلف
- ۹- انجام تعمیرات مختلف در منزل
- ۱۰- استفاده نادرست از جاروبرقی
- ۱۱- وضعیت نادرست خوابیدن
- ۱۲- انجام ورزش و نرمش بدون احتیاط لازم
- ۱۳- عجله در انجام حرکات و فعالیت‌های روزانه

۱ - استفاده از توالت قدیمی

توالت قدیمی برخلاف آنچه که ما آن را "توالت ایرانی" می‌نامیم، فقط مربوط به ایران نیست و تا جایی که اطلاع دارم هنوز در بعضی از کشورها (ترکیه، یونان، آفریقایی‌ها و ...) استفاده می‌شود، ولی فقط در میان افراد کم اطلاع!!! و بر خلاف آنچه که ما در مقابل توالت ایرانی، توالت فرنگی می‌نامیم، فقط مربوط به فرنگ نیست! در تمام کشورها (همان کشورهای ترکیه، آفریقایی‌ها، آذربایجان و حتی کشورهای عربی) در خانه‌های افراد متوسط و با اطلاع و در کشورهای اروپایی آمریکایی و استرالیایی همی مردم از این توالت‌ها استفاده می‌کنند. قصد دارم بگویم که این وسیله را نباید یک وسیله لوکس در نظر گرفت و نامگذاری آن بعنوان توالت فرنگی، اشتباه است. بهتر است آن را همان توالت (توالت معمولی) و نوع قدیمی توالت را که در کشور ما متأسفانه هنوز زیاد استفاده می‌شود، توالت قدیمی نامید.



نشستن بروی توالت قدیمی، در بدترین شکل ممکن اتفاق می‌افتد. نشستن

در حالت دو زانو، فشار بسیار زیادی را به زانوها وارد می‌کند. اگر ران پا را بعنوان یک بازوی اهرم و ساق پا را بعنوان بازوی دیگر اهرم در نظر بگیرید که در زانو مفصل شده‌اند، (مانند یک فندق شکن که از دو اهرم نوع ۲ تشکیل شده است) در هنگام دوزانو نشستن به اندازه‌ی وزن بدن روی بازوهای این اهرم‌ها فشار وارد می‌شود، یک دانش آموز سال دوم راهنمایی هم می‌تواند برای شما محاسبه کند که با توجه به طول اهرم‌ها، دست کم ۶ برابر وزن شما در مرکز مفصل زانو، بروی غضروف‌های زانو فشار وارد می‌شود. اگر وزن شما ۶۰ فقط کیلوگرم

باشد، معادل ۳۶۰ کیلوگرم
نیرو به زانو‌ها وارد
می‌شود. انگار که
ایستاده‌اید و یک وزنه‌ی
۳۰۰ کیلوگرمی را روی
سر نگهداشته‌اید (در حد
یک قهرمان وزنه
برداری). شاید با توجه به



این مثال، درک دقیق‌تری از مقدار فشار بر روی زانوهای خود داشته
باشید.



با حرکت‌های بدن هنگام تخلیه
روده، اعمال فشار به عضلات
شکم برای تخلیه روده و
انقباض‌های بدن، این فشار
بیشتر هم می‌شود! اگر زمان
نشستن هم طولانی شود (که
اغلب می‌شود)، فشار بسیار
زیادتری به مفصل زانو وارد
می‌شود. این فشار، مستقیم به

غضروف مفاصل، لیگامان‌ها و منیسک‌ها وارد می‌شود. این که چطور
حتی با یکبار دوزانو نشستن، زانو نابود نمی‌شود جای تعجب است و از
قدرت‌ها و عجایب خلقت بدن انسان است. بعضی‌ها ممکن است بگویند که
این همه افراد هر روز دارند از توالت‌های قدیمی استفاده می‌کنند و هیچ
اتفاقی هم برایشان نمی‌افتد. در جواب باید گفت که اگر این فشارها بصورت
ناگهانی در زانوی شخص ایجاد اشکال نکند ولی دست کم، زانو را بسیار
فرسوده می‌کند و پیری زود رس در زانو ایجاد می‌کند. همین فرسودگی
زودرس در زانو، آمار زانو درد را در کشور ما بسیار بالا برده است و
به ندرت شخصی را بالای ۵۵ سال می‌توانید پیدا کنید که زانو درد نداشته
باشد. در حالی که در کشورهای توسعه یافته چنین نیست. گاهی صحبت

از این می‌شود که بهداشت توالت‌های قدیمی بیشتر است!!! نمی‌دانم این صحبت با چه استدلالی بیان می‌شود فقط همانطور که در بالا توضیح داده شد، استفاده از توالت قدیمی توصیه نمی‌شود. بطور حتم بیمارانی را دیده‌اید که دیگر اگر هم بخواهند نمی‌توانند از توالت‌های قدیمی استفاده کنند (نه می‌توانند بنشینند و نه اینکه از روی آن بلند شوند) و بعد به ناچار از توالت‌های صندلی‌دار استفاده می‌کنند. چه بهتر است قبل از اینکه ناتوان و مجبور به کنار گذاشتن توالت قدیمی شویم، روش منطقی‌تری را جایگزین کنیم.

اگر در مواردی مجبور شویم از توالت قدیمی استفاده کنیم، بهتر است زمان را هر چه ممکن است کوتاه‌تر کنیم. با گرفتن شیر آب یا هر دستگیره‌ی ممکن دیگری در آن اطراف، بخشی از وزن را به دستها انتقال دهیم و باز هم تاکید می‌کنم تا جایی که امکان دارد بهتر است از توالت‌های قدیمی استفاده نشود. امیدوارم شهرداری‌ها، وزارت بهداشت، دانشگاه‌ها و ارگان‌های مربوط دیگر هرچه بیشتر به فرهنگسازی در این مورد بپردازند.

۲- زیاد ایستادن خانم‌ها در آشپزخانه

خانم‌ها چه خانه‌دار باشند و چه شاغل، معمولاً وقت زیادی را در آشپزخانه می‌گذرانند. این ایستادن طولانی می‌تواند فشار زیادی را به زانو‌ها و ستون فقرات وارد نماید. دقت



داشته باشید زمانی که شما در حال پیاده‌روی هستید، عضلات فعال هستند و حرکت متناوب باعث می‌شود فشار وزن بدن شما به قسمت‌های مختلفی وارد و در حقیقت فشار پخش شود. مکانیسم بدن به شکلی است که هنگامی که ایستاده‌اید، عضلات کمتری فعال هستند و وظیفه‌ی حفظ راستای

بدن بیشتر با استخوان‌ها و مفاصل است و فشار وزن بدن مستقیم به استخوان‌ها و مفاصل وارد می‌شوند. ایستادن طولانی می‌تواند فشار زیادی را به زانو‌ها و ستون فقرات وارد نماید. خط ثقل بدن طوری از مفاصل عبور می‌کند که خود مفاصل و لیگامان‌ها وظیفه‌ی ایستایی بدن را بدوش می‌کنند. هیچ مکانیسم عضلانی در بدن وجود ندارد که بتواند فشار نیروی عمودی را بر روی زانو کم کند. در هر زانو دو منیسک وجود دارد که مانند یک واشر در داخل زانو قرار گرفته‌اند و فشار وارد بر غضروف‌های زانو را کم می‌کنند. در هنگام ایستادن طولانی فشار زیادی به منیسک‌های زانو وارد می‌شود که باعث فرسوده شدن سریع آنها می‌شود. با خراب شدن منیسک‌ها، فشار وارد بر غضروف استخوان‌های زانو خیلی بیشتر (تا ۲ برابر) می‌شود. اگر این فشار مدتی طولانی ادامه پیدا کند، مفاصل را

فرسوده می‌کند و کم‌کم مفصل شکل طبیعی خود را از دست داده و بسیار دردناک می‌شود.

دقت کنید بسیاری از فعالیت‌هایی که در آشپزخانه انجام می‌شوند، می‌توانند در وضعیت نشسته انجام شوند و لازم نیست حتما ایستاده انجام گردند. با قرار دادن یک چهارپایه بلند سبک و پلاستیکی در آشپزخانه و با نشستن



روی آن، خانم خانه دار تسلط خوبی بروی میز آشپزخانه و یا سطح روی کابینت و ظرفشویی خواهد داشت. این چهارپایه به راحتی در آشپزخانه قابل جابجایی خواهد بود و قابل شستشو هم هست. به همین راحتی می‌توانید مقدار زیادی از فشار وارد بر زانوها را کم کنید. در صورتی که صندلی مناسب تری با قابلیت

تنظیم ارتفاع و دارای پشتی تهیه کنید، می‌توانید مقدار زیادی از فشار وارد بر ستون فقرات را هم کاهش دهید و باز هم راحت‌تر باشید. در این صورت نه تنها از بدن خود مراقبت کرده‌اید و فشارهای خرابکار را از بدن خود دور کرده‌اید، بلکه انرژی کمتری را هم مصرف می‌کنید که این امر باعث می‌شود در انتهای روز بسیار شاداب‌تر باشید و احساس خستگی کمتری داشته باشید.

برای شستن ظرف‌ها اگر زمان زیادی سرپا می‌ایستید، توصیه‌ی زیر را به شما ارایه می‌کنم. این روش را یادگیری از من داشته باشید. اطمینان دارم بعد از استفاده از این روش، خیلی سریع مزایای آن را احساس خواهید نمود :

معمولا کابینت زیر ظرفشویی پر از مواد شوینده، سطل زباله و خرت و پرت‌های دیگری از آشپزخانه است و این قسمت از کابینت را به کم‌دی نمودار و حسابی شلوغ تبدیل کرده است. در مرحله اول سطل زباله را در بیرون از کابینت قرار دهید و از سطل‌های زباله‌ی دردار مخصوص آشپزخانه استفاده کنید. گرمای مربوط به آب گرم در زیر این کابینت فضای مناسبی را برای رشد باکتری‌ها در سطل زباله ایجاد می‌کند و باعث می‌شود زباله‌های آشپزخانه زودتر فاسد شوند و سبب اشکالات بهداشتی فراوانی هم در داخل خانه‌ی شما و هم در مراکز جمع‌آوری زباله می‌شود.

با خارج کردن سطل زباله و جابجا کردن وسایل به محلی دیگر و دور انداختن وسایلی که لازم ندارید، فضای کافی در کابینت ایجاد می‌شود. اکنون برای شستن ظرف‌ها، هر دو در کابینت زیر ظرفشویی را باز کنید. یک صندلی پستی‌دار مقابل ظرفشویی بگذارید و با خیال راحت روی صندلی بنشینید و پاهای خود را داخل کابینت قرار دهید. ارتفاع صندلی باید کمی بالا باشد و پاها داخل کابینت و روی کف کابینت قرار بگیرند. با این روش ظرفشویی شما، مانند یک میز تحریر راحت خواهد شد و با کمترین خستگی و فشار می‌توانید کار خود را انجام دهید.

دقت کنید که حتی اگر از ماشین ظرفشویی استفاده می‌کنید (که خیلی هم بهتر است و آب کمتری هم مصرف می‌شود) باز هم گاهی برای شستن قابلمه‌ها و یا ظروف بزرگ مجبور خواهید بود با دست بخشی از ظرف‌ها را بشویید. توجه به نکات گفته شده، نقش مهمی در آسایش شما خواهد داشت.

۳- پوشیدن و درآوردن کفش

پوشیدن و در آوردن کفش، حرکتی است که برای هر نفر در روز چندین بار تکرار می‌شود و اغلب مردم توجهی به روش انجام آن ندارند.

اگر شخصی برای پوشیدن کفش، از کمر خم شود، فشار بسیار زیادی را به ستون فقرات، بخصوص بخش کمر وارد می‌کند و اگر زانوها را هم خم کند، فشار وارد بر کمر کمتر می‌شود ولی فشار زیادی به زانوها وارد می‌شود. گروهی از پله‌ها استفاده می‌کنند و پا را روی پله‌ی بالایی می‌گذارند و کفش را می‌پوشند. البته روش استفاده از پله نسبت به روش‌های قبلی، روش بهتری است ولی ظاهر



خوبی ندارد و در ضمن همه‌جا هم پله در دسترس نیست. روش دیگر هم استفاده از پاشنه‌کش است. اگر از پاشنه‌کش‌های بلند استفاده شود دیگر نیازی به خم شدن از کمر نیست و روش بسیار مناسبی خواهد بود اما در صورتی که کفش شما بند داشته باشد مجبور خواهید بود برای بستن بند کفش خم شوید! به راه حل زیر دقت کنید:

راه حل: جواب خیلی ساده است. باید روی صندلی و یا یک چهارپایه مناسب (ارتفاع چهار پایه در حد زانوی شخص باشد نه خیلی بلندتر و نه خیلی کوتاه‌تر) نشست و با استفاده از پاشنه‌کش مشغول پوشیدن کفش شد.



حالا می‌توانید در حالت نشسته خم شوید بند کفش را بسته و یا باز کنید. در این روش وزن شما از طریق لگن به صندلی منتقل می‌شود و دیگر فشار بر روی ستون فقرات و یا زانوهای آسیب وارد نمی‌کند. برای این منظور یک صندلی و یا

چهارپایه را نزدیک درب ورودی منزل، جایی که معمولاً کفش‌ها را در می‌آورید و یا می‌پوشید قرار دهید و آنرا جابجا نکنید. اگر شخصی با عجله بخواهد از خانه خارج شود و چهارپایه هم دم در نباشد، به احتمال زیاد نمی‌رود چهارپایه را پیدا کند تا روی آن بنشیند. همانطور با عجله خم می‌شود و کفش را می‌پوشد و احتمال دارد همان فشار باعث بروز کمر درد در این فرد شود.



شاید باورتان نشود اما همیشه تعداد زیادی از بیماران که دچار کمر درد هستند، دردشان از همین روش‌های غلط برای پوشیدن و در آوردن کفش آغاز شده است. در ضمن برای پوشیدن جوراب هم بهتر است از همین روش استفاده شود.

۴- چهار زانو و دوزانو نشستن



هم در حالت چهار زانو و هم در حالت دو زانو فشار بسیار زیادی به زانوها وارد می‌شود. باز هم همان حالت بازوهای اهرمی که مفصل زانو در مرکز آنها قرار گرفته است و چندین برابر فشار وارد بر

بازوهای اهرم (وزن تنه)، بر زانوها فشار وارد می‌شود.

در حالت چهار زانو فشار خیلی زیادی به لیگامان‌های زانو وارد می‌شود. تعدادی از لیگامان‌ها در این حالت مدام کشیده شده و اگر مدت طولانی در این وضعیت بمانند، آسیب جدی به لیگامان‌ها



وارد می‌شود. باز هم ممکن است اشخاصی بگویند که هر روز تعداد زیادی از افراد، ساعت‌ها در این وضعیت می‌نشینند و مشکلی هم برایشان بوجود نمی‌آید. در جواب، باز هم باید به آمار بسیار بالای زانو درد در ایران اشاره کنم و یادآور شوم که حتی اگر زانو بصورت ناگهانی در این وضعیت آسیب نبیند، مفصل بسیار فرسوده می‌شود و به مرور زمان، آثار بیماری‌های مزمن در زانو پدیدار می‌شوند. پیشگیری همیشه بهتر از درمان است. اگر هم اشکالی در کارکرد زانو احساس می‌کنید و ایا اگر حس درد، هر چند خفیف در زانو دارید، بهتر است زودتر درمان را شروع کنید. دردهای مزمن، طول درمان بسیار طولانی‌تری دارند.

این وضعیت را می‌توانید با تنفس در هوای آلوده مقایسه کنید. ممکن است حتی روزها و سالها در هوای آلوده تنفس کرده باشید و هیچ اشکال بارزی

برای شما پیش نیامده باشید ، ولی برای همه روشن است که هوای آلوده، کم کم، روی سلامتی تاثیر مخرب فراوانی خواهد گذاشت.

حتما ترتیبی دهید تا در منزل روی صندلی بنشینید. نشستن روی زمین فشارهای زیادی به قسمت‌های مختلف بدن وارد می‌کند. استفاده از صندلی‌های ساده و یا مبلمان گران قیمت از نظر سلامتی زانو با هم تفاوتی ندارند. هر کدام را که شرایطش برای شما فراهم است و یا می‌پسندید



انتخاب کنید. فقط دقت کنید که روی زمین ننشینید. نشستن و برخاستن از زمین فشار زیادی را به کمر و بدن وارد می‌کند و برای سلامتی شما مفید نیست. بعلاوه اگر هنگام نشستن پاها را صاف نگذارید و زانوهارا خم و یا در حالت دوزانو قرار دهید، فشار زیادی به زانوهای خود وارد خواهید کرد که باعث فرسودگی مفصل زانو خواهد گردید. اگر اصرار دارید چینی

سنتی در منزل داشته باشید، از پشتی‌های بزرگ استفاده کنید که لگن را از زمین بالاتر نگه می‌دارند و لازم نیست روی آنها چهار زانو بنشینید.

۵- نگهداشتن گوشی تلفن با گردن



اولین توصیه من به شما در مورد صحبت با تلفن، این است که همزمان با صحبت کردن، کار دیگری انجام ندهید. در درجه‌ی اول اگر مشغول کار کردن با چاقو در آشپزخانه و یا تعمیر وسیله‌ای با آچار و انبردست هستید، ممکن است حواس شما پرت شود و به خود آسیب برسانید. شکستن لیوان و ظروف دیگر، ریختن آب جوش کتری، پاشیدن روغن داغ به صورت و بدن همگی ممکن است در اثر یک اشتباه کوچک اتفاق بیافتد و

صحبت کردن با تلفن در زمان انجام دادن کارهای مختلف، تمرکز شما را بر کاری که انجام می‌دهید بسیار کم کرده و احتمال این خطرها را بالا می‌برد.

گذشته از این خطرها، اگر قرار باشد گوشی تلفن را نزدیک گوش نگهدارید و در عین حال کار دیگری را انجام دهید، معمولاً مجبور می‌شوید گوشی تلفن را با کج کردن گردن، ببین سر و شانه نزدیک گوش نگهدارید و این وضعیت، فشار بسیار زیادی را به گردن و شانه وارد می‌کند. در بیشتر مواقع بعد از این کار، گردن دردناک و خسته می‌شود ولی ممکن است بعد از چند دقیقه بهتر شود و شخص بعدها دوباره همین کار را تکرار کند. با تکرار این وضعیت، عضلات طرفی گردن دچار خستگی مزمن و به



مرور زمان دچار
گرفتگی و دردناکی
می‌شوند و به تدریج
فرو سوددگی مفاصل
مهره‌های گردنی
ایجاد خواهند شد.

گردن منطقه‌ای بسیار
حساس است.
ضخیم‌ترین بخش

نخاع همراه با اعصابی بسیار مهم و زیاد، از محدوده‌ی گردنی ستون فقرات عبور می‌کنند. بی احتیاطی و آسیب به مهره‌های گردنی، مشکلات فراوانی را برای فرد ایجاد می‌کند. سر درد، درد در گردن و شانه‌ها، از نشانه‌های اولیه و درد در بازو و دستها، اختلال حرکت دستها و درد در پشت و حتی پاها می‌تواند ناشی از آسیب‌های جدی فقرات گردنی باشند.

بیماران زیادی با دردهای گردن مراجعه می‌کنند که شروع درد و ناراحتی‌ها از کارهای کوچکی مثل نگهداشتن گوشی با گردن شروع شده‌اند و حالا تبدیل به مشکلات جدی شده‌اند. در این وضعیت درمان بسیار سخت و طولانی خواهد بود.

راه حل: در اولین مرحله بهتر است زمانی که کاری انجام می‌دهید با تلفن صحبت نکنید. هرگاه اصرار داشتید با تلفن صحبت کنید، کار را رها کنید، بنشینید و از صحبت کردن لذت ببرید (کمی خونسرد باشید). امروزه، بیشتر تلفن‌ها و گوشی‌های موبایل قابلیت پخش صدا از بلندگو را دارند. بهتر است تلفن را در نزدیکی خود قرار داده و بدون اینکه نیازی باشد که گوشی را به دست بگیرید با تلفن صحبت کنید و به کار خود برسید (از تکنولوژی استفاده کنید). روش دیگر هم استفاده از وسایل مختلف بدون سیم (بلوتوث) و یا گوشه‌های کوچکی که داخل گوش قرار می‌گیرند است که اگر با تکنولوژی غریبه نباشید می‌توانید از آنها استفاده کنید.

به هر حال هرگز گوشی تلفن و موبایل خود را با خم کردن گردن، نزدیک
گوشی قرار ندهید.



۶- تمیز کردن کف منزل با دستمال

تمیز کردن کف منزل در قسمت‌های سرامیکی و سنگفرش شده با دستمال، از آن اشتباه‌های بزرگی است که هیچگونه توجیهی ندارد. لازم نیست متخصص و درمانگر حرفه‌ای باشید تا از ضررهای این روش کار مطلع باشید. برای تمیز کردن کف منزل با دستمال مجبور خواهید بود که یا

زانوها را روی زمین قرار دهید و به جلو خم شوید و یا اینکه دو زانو بنشینید و پشت و گردن را به مقدار خیلی زیاد خم کنید. در این وضعیت فشار بسیار زیادی را به زانوها وارد می‌کنید.



تماس مستقیم کشکک زانو با زمین، مفصل زانو را بسیار متورم و دردناک می‌کند. استخوان ساق و ران پا مانند دو بازوی یک اهرم چندین برابر وزن شما را به مفصل زانو منتقل و آسیب فراوانی را به قسمت‌های مختلف زانو وارد می‌کند. قرار گرفتن در این وضعیت حتی برای مدت کوتاه می‌تواند بسیار مضر باشد. حتماً دیده‌اید که اگر شخصی در این وضعیت قرار گیرد بسیار سخت می‌تواند از جای خود بلند شود. گروهی ممکن است بگویند که بارها این کار را کرده‌اند و هیچ مشکل بخصوصی هم برایشان اتفاق نیافتاده است. در پاسخ باید گفت که حتی وقتی طبری تیز به تنه‌ی درختی معمولی می‌خورد، با یک یا دو ضربه درخت قطع نمی‌شود. اما حتی تنه‌ی یک درخت خیلی زخیم هم با تکرار ضربه‌های یک تبر معمولی، بالاخره قطع می‌شود.

قرار گیری بدن در این وضعیت خمیده، فشار بسیار زیادی را به مهره‌های پشت، کمر و گردن وارد می‌کند. در بیشتر موارد حتی بعد از بلند شدن از این وضعیت، افراد درد زیادی در بخش‌های مختلف ستون فقرات احساس

می‌کنند. واضح است که ادامه‌ی این حرکات چه آسیب‌هایی را به بدن وارد می‌کند.

برای آنکه شخص بتواند در این وضعیت دست خود را به زمین برساند، مجبور است شانه و دست خود را زیاد بکشد. و بعد هم انجام حرکات‌های تکراری رفت و برگشت، باعث می‌شود که فشار بسیار زیادی به تاندون‌ها و عضلات دست وارد شود. شک نداشته باشید که تکرار این حرکات همراه خواهد بود با انواع بیماری‌های شانه، ستون فقرات و زانو.



دلیل انجام این کار چیست؟ چرا باید تمیز کردن کف زمین با این روش انجام شود؟! آیا این همه انواع جاروهای دسته بلند، تی‌های مختلف، دستگاه‌های بخار شوی و برای همین منظور

ساخته نشده‌اند تا مجبور نباشید اینگونه به بدن خود فشار بیاورید؟

خانم‌هایی که برای نظافت منزل از کمک کارگران بهره می‌گیرند، آیا نباید بفکر سلامت آن کارگر که به یقین وضع مالی خوبی هم ندارد باشند؟ آیا صحیح است که با ادعای اینکه هیچ روشی به این خوبی نمی‌تواند زمین و درزهای بین کاشی و سرامیک را پاک کند، کارگر را مجبور به استفاده از این روش کنند؟! اطمینان داشته باشید که با استفاده از ابزار مناسب بهترین نتیجه را بدست خواهید آورد. زیباترین و تمیزترین هتل‌ها و بیمارستان‌های دنیا با استفاده از ابزارهایی تمیز می‌شوند که نمونه‌های خانگی آن هم موجود است. امروزه تی‌های اسفنجی مختلف با دسته‌های بلند و دستگاه‌های بخارشوی مختلفی وجود دارند که با اطمینان می‌توان گفت بسیار خوب کار نظافت را انجام می‌دهند و اگر روش صحیح استفاده از آن را بدانید اطمینان داشته باشید می‌توانید بدون اینکه لازم باشد به بدن

خود و یا یک انسان دیگر، فشار زیادی وارد کنید، نظافت مورد نظر شما انجام خواهد شد. اگر هنوز هم قانع نشده‌اید به احتمال ابتلای به وسواس، فکر کنید!

۷- پر و خالی کردن ماشین رختشویی و ظرفشویی



خوشبختانه امروز کمتر کسی پیدا می‌شود که با دست لباس‌های منزل را بشوید. در گذشته، رخت شستن با دست می‌توانست برای بدن خطرهای زیادی را ایجاد کند. در حال حاضر استفاده از ماشین لباس‌شویی در منازل همه گیر شده است و آمار استفاده از ماشین‌های ظرفشویی هم رو به افزایش است. روش استفاده از این وسایل هم باید مورد توجه قرار گیرد زیرا اگر با بی‌توجهی از این وسایل استفاده شود، می‌تواند آسیب زیادی به بدن برساند.

بعضی از خانم‌ها وقتی می‌خواهند لباس‌ها را وارد ماشین رختشویی کنند، از کمر دولا شده و بدون تکیه گاه مدتی را مشغول گذاشتن لباس‌ها از سبد به ماشین می‌شوند. این حالت فشار زیادی را به کمر وارد می‌کند و می‌تواند برای سلامتی شما تهدید محسوب شود. اما بدتر از آن زمانی است که لباس‌ها را از ماشین لباس‌شویی خارج می‌کنید. در این مرحله لباس‌ها مرطوب هستند و وزنی بسیار سنگین‌تر از لباس خشک را دارند. اغلب خانم‌ها بسیار مراقب هستند که لباس‌ها به کابینت یا زمین هم برخورد نکنند تا دوباره کثیف نشوند که باعث می‌شود زمان طولانی‌تری را خم بمانند. اگر در وضعیت دولا و بدون تکیه‌گاه لباس‌ها از ماشین خارج شوند، فشار زیادی به کمر وارد می‌شود و می‌تواند باعث بروز کمر درد شود.

چیدن ظرف‌ها در ماشین ظرفشویی زمان بیشتری نسبت به گذاشتن لباس‌ها درون رختشویی صرف می‌کند. باز هم اگر بشکل دولا و بدون تکیه‌گاه این عمل انجام شود، فشار بسیار زیادی به کمر وارد می‌شود و تهدیدی جدی برای سلامت کمر است.

راه حل:



قرار دادن یک
چهارپایه متوسط
در آشپزخانه تمام
این مشکلات را
حل می‌کند. با
نشستن روی چهار

پایه، وزن تنه‌ی شما از طرف لگن به چهارپایه منتقل می‌شود و فشار بسیار کمتری به ستون فقرات کمر و زانوهای وارد می‌شود. به همین راحتی یکی از تهدیدهای سلامت خود در منزل را حذف می‌کنید و شانس زندگی با سلامت کامل را افزایش می‌دهید. همانطور که در بخش شماره‌ی ۲ ذکر شد، وجود یک صندلی با قابلیت تغییر ارتفاع در آشپزخانه، می‌تواند بخش بزرگی از فشارهای وارد بر بدن را کاهش دهد.

۸- پختن غذای زیاد در ظرفهای بزرگ برای مهمانی و مناسبت‌های مختلف

گاهی خانم‌های خونه در مهمانی‌ها و یا مناسبت‌های ویژه، تصمیم به پخت غذای زیاد می‌گیرند و به اصطلاح سنگ تمام می‌گذارند. دقت داشته باشید که حجم ظروف با وزن آنها نسبت مستقیم دارد. بعلاوه هنگامی که غذای بیشتری درست می‌کنید زمان بیشتری را هم باید به کارهای خود اختصاص دهید و این امر باعث خستگی بیشتر شما می‌شود. با خسته شدن بدن، سطح تحمل پایین می‌رود و زودتر آسیب بدنی ایجاد می‌شود.



دقت کنید که جابجایی یک ظرف داغ مثلاً به وزن ۱۰ کیلوگرم با جابجا کردن یک جسم ۱۰ کیلوگرمی دیگر بسیار متفاوت است و توان بیشتری را نیاز دارد. زمانی که شما

جسمی را دور از بدن خود نگهدارید (ظرف داغ) این افزایش فاصله بر اساس قانون اهرم‌ها، باعث وارد شدن فشار بسیار بیشتری به بدن شما می‌شود.

راه حل:

اگر مجبور بودید حجم کار خود را افزایش دهید (مراقب باشید زود جوگیر نشوید، لازم نیست همه‌ی افرادی را که می‌شناسید در یک روز به منزل دعوت کنید)، حتماً از افراد خانواده (حتی از مهمان‌ها) و یا نیروی کمکی (کارگرها) کمک بگیرید. اطمینان داشته باشید همه ترجیح می‌دهند به شما کمک کنند تا اینکه شاهد از پا افتادگی و بستری شدن شما باشند. دستمزد

یک روز کارگر برای کمک به شما، با کوچکترین بخش هزینه‌ی درمان درد احتمالی شما، قابل مقایسه نخواهد بود.

بعلاوه اینکه با زمان بندی مناسب و با نظم برنامه‌ی کار خود را جوری تنظیم کنید که مجبور نباشید تمام فعالیت‌ها را در یک روز آن هم با عجله انجام دهید.

مواردی را که درباره کارکردن در وضعیت نشسته و وجود صندلی و چهارپایه و صحبت نکردن با تلفن همزمان با کار کردن را که قبلا برای شما شرح دادیم را در نظر داشته باشید تا هم بتوانید از مراسم یا مهمانی خود لذت بیشتری ببرید و هم اینکه به بیماری‌ها، مجال ورود به محدوده‌ی سلامتی خود را ندهید.

۹- انجام تعمیرات مختلف در منزل



این خطر آقایان را بیشتر تهدید می‌کند. خیلی از آقایان دوست دارند بخشی از کارهای فنی منزل را خود انجام دهند که البته کار بدی هم نیست. اما باید مراقب باشند تا در این زمان در شرایط مناسبی قرار بگیرند تا فشار زیادی به بدن ایشان فشار وارد نشود. مثال اول: برای عوض کردن واشر شیر آب

دستشویی و یا تعمیر پریز برق، اگر این وسایل در ارتفاع پایینی از دیوار باشند، معمولاً شخص دوزانو روی پاها می‌نشیند و مدتی را مشغول کار می‌شود. نشستن دو زانو، فشار زیادی را به زانوها وارد می‌کند و اگر در این شرایط شخص در حال انجام کار سختی هم باشد (باز کردن یک پیچ سفت، برداشتن دریچه‌ی کولر روی پشت بام) فشار وارد بر کمر و زانوها افزایش می‌یابد و ممکن است ناگهان آسیب جدی و شدیدی به زانوها و کمر وارد کند. حتی این فشار می‌تواند به قسمت‌های مختلفی از دستگاه گوارش هم وارد شود و بیرون زدگی (فتق‌ها) و پارگی‌های مختلفی را ایجاد کند.

راه حل: بسیار ساده است. باز هم می‌توانید از یک چهارپایه‌ی کوتاه استفاده کنید و راحت روی آن بنشینید و کار خود را انجام دهید. اگر چهارپایه نداشتید، حتی اگر کامل روی زمین بنشینید، وضعیت بهتری را نسبت به دو زانو خواهید داشت. البته به یاد داشته باشید که هنگام نشستن و بلند شدن از روی زمین فشار زیادی به بدن وارد می‌شود و بسیار بهتر است از همان چهارپایه استفاده کنید.



مثال دوم: تعمیرات
یخچال و لباسشویی.
برای دسترسی به این
وسایل سنگین ابتدا
مجبور هستید آنها را
جابجا کنید. اگر

بخواهید به تنهایی این کار را انجام دهید، باید فشار زیادی را به بدن خود وارد کنید که خطر بزرگی است.

راه حل: بهترین راه این است که این وسایل را روی پایه‌های چرخ‌داری که برای همین منظور ساخته شده است قرار دهید تا در صورت لزوم بتوانید چرخ‌ها را از قفل خارج کنید و به راحتی وسیله‌ی خود را جابجا کنید. اگر از این نوع پایه‌ها زیر وسایل خود نگذاشته‌اید، حتما برای جابجایی این وسایل سنگین از افراد دیگر کمک بگیرید و به تنهایی این کار را انجام ندهید.

مثال سوم: وصل کردن کابل‌های پشت تلویزیون و دی وی دی و در این موارد هم باید دقت زیادی انجام دهید. از آنجایی که اغلب تلویزیون‌ها را پشت به دیوار قرار می‌دهیم، دسترسی به پشت آن آسان نیست. برای جابجا کردن کابل‌های تلویزیون قرار نیست کار سنگینی انجام شود ولی قرار گرفتن در وضعیت‌های نادرست (قرار دادن زانو روی زمین، چرخش کمر و ...) می‌تواند به بدن شما آسیب جدی وارد کند.

راه حل: در زمان چیدن وسایل منزل به دسترسی‌های لازم به پشت وسایل توجه کنید و سعی کنید شرایط بهتری را فراهم کنید. در زمان انجام تعمیرات، با دقت به وضعیت بدن خود و با حوصله و بدون عجله کار خود را انجام دهید.

۱۰- استفاده‌ی نادرست از جارو برقی

جارو برقی وسیله‌ای بسیار مفید و کارآمد است و در طراحی آن نکات بسیار ظریف و دقیقی مورد توجه قرار گرفته است تا کاربران در خانه‌ها، به راحتی از آن استفاده کنند. اما متأسفانه در بیشتر موارد، خانم‌ها و آقایان با روشی اشتباه از آن استفاده می‌کنند. جای بسیار تعجب است که گاهی از



امکانات خوبی که در اختیار ماست، استفاده‌ی صحیح نمی‌کنیم.

اگر توجه کنید، طول دسته‌ی جارو برقی به اندازه‌ی

کافی بلند است و در انواع کامل‌تر، طول دسته قابل تنظیم است. هنگامی که از جارو استفاده می‌شود، شخص باید کمر خود را صاف نگهدارد. در اغلب موارد شاهد هستیم که شخص هنگام استفاده از جاروی برقی به سمت جلو و پایین خم می‌شود. شاید برای بهتر دیدن سطح زمین که البته به هیچ وجه نیازی به این کار نیست و نگاه کردن به سطح زمین بیهوده است. برای گرفتن غبار سطح زمین، جارو باید به کل سطح زمین کشیده شود و دیدن سطح روی زمین لزومی ندارد. دسته‌ی جاروها آنقدر بلند هستند که با قرار گرفتن در وضعیت کاملاً صاف هم می‌توان سطح زمین را جارو زد.



قسمت سر جارو
برقی‌ها طوری
طراحی می‌شوند که
امکان خوابیدن دسته
و خرطوم جارو
را روی زمین فراهم
می‌کند. بنابراین
برای تمیز کردن زیر

میز یا صندلی نیازی نیست همه صندلی‌ها و میزها جا بشوند. این جا بجایی وسایل، فشار زیادی را به کمر شما وارد می‌کنند. بخصوص اگر مدتی است که مشغول کار هستید و عضلات خسته هستند، سطح تحمل آنها پایین‌تر می‌آید و احتمال بروز آسیب بسیار بیشتر می‌شود. با خم کردن دسته جارو به راحتی می‌توانید زیر میز و صندلی‌ها را تمیز کنید. زیر مبل‌ها و یا اجسامی که خیلی فاصله کمی از زمین دارند را با فاصله‌های زمانی بیشتری تمیز کنید تا هر دفعه به بدن خود فشار وارد نشود. زمانی هم که قصد دارید مبل و میزها را جابجا کنید حتماً از افراد دیگر هم کمک بگیرید. برای بسیاری از بیماران از همین کارهای پیش پا افتاده مشکلات کمر، گردن، شانه و بازوهایشان شروع می‌شود.

راه حل: استفاده صحیح از جارو در وضعیت صاف کمر. کم کردن وسواس و تخلیه‌ی بموقع کیسه‌ی جاروبرقی. زمانی که کیسه پر باشد قدرت مکش جارو کم می‌شود و جارو زدن بسیار وقت‌گیرتر و سخت‌تر می‌شود. دقت کنید که بسیار بهتر است همه‌ی اتاق‌ها و سالن‌ها را با هم جارو نزنید. کار یکنواخت و پشت سرهم توان تحمل بدن شما را پایین می‌آورد و احتمال آسیب دیدگی را بالا می‌برد.

برای جارو زدن سطح زیر میز و صندلی‌ها، لازم نیست که آن‌ها را جابجا کنید. با کمی زاویه دادن به سر جارو و پایین آوردن لوله قادر خواهید بود این سطوح را جارو کنید.

مبل‌ها و وسایلی که خیلی به زمین نزدیک هستند و با خواباندن لوله‌ی جارو به آن دست رسی پیدا نمی‌شود، دیرتر هم خاک می‌گیرند و لازم نیست با فاصله‌های کوتاه و هر هفته زیر آنها را جارو کنید. به خودتان رحم کنید!

۱۱- وضعیت نادرست خوابیدن

خوابیدن یکی از اصلی‌ترین نیازهای انسان است و در طول خواب مغز مکانیسم‌های مختلفی را سپری می‌کند تا در زمان بیداری کارایی بیشتری داشته باشد. عضلات، لیگامانها و تاندون‌ها نیز در طول خواب استراحت



می‌کنند تا در روز بعد آماده‌ی فعالیت باشند. در طول روز و در زمان فعالیت، غضروف های بدن تحت فشار هستند و همانند یک اسفنج

مرطوب مقداری از آب موجود در آنها کم می‌شود و نازکتر می‌شوند و بازه‌نگام خوب، فشار از روی مفصل و استخوان‌ها برداشته می‌شود تا غضروف و دیسک‌ها امکان جذب دوباره‌ی آب را داشته باشند و قه‌ورتر شوند.

تمام این موارد زمانی بروز پیدا می‌کنند که شما در وضعیت صحیح خوابیده باشید. درست خوابیدن امر بسیار مهمی است و توجه به آن اهمیت بالایی دارد.

وضعیت خواب را از چند نظر باید مورد توجه قرار داد:

- ۱- سطحی که روی آن می‌خوابیم.
- ۲- پوششی که بر تن داریم و روی خود می‌اندازیم.
- ۳- روش قرار گرفتن بدن.
- ۴- مدت و زمان خواب.
- ۵- محیطی که در آن بخواب می‌رویم.

سطحی که روی آن می‌خوابیم باید نرم باشد، اما نه باندازه‌ای که در اثر وزن بدن ما زیاد قوس بردارد. سطوح خیلی سخت باعث آزدگی عضلات و پوست در مجاورت برآمدگی‌ها استخوانی و سطوح خیلی نرم باعث ایجاد قوس‌های



Sleeping on your back is best!



Sleeping on your side is second best.

بزرگ و جابجایی استخوان‌ها و فشار بر لیگامانها و دیسک‌ها می‌گردند. جنس سطحی که روی آن می‌خوابیم خیلی مهم نیست و سلیقه‌های

مختلف ممکن است انتخاب‌های مختلفی داشته باشند. بهتر است ملحفه‌ی روی تشک از جنس نخ باشد تا باعث تعریق زیاد نشود و هوا امکان جریان داشته باشد.

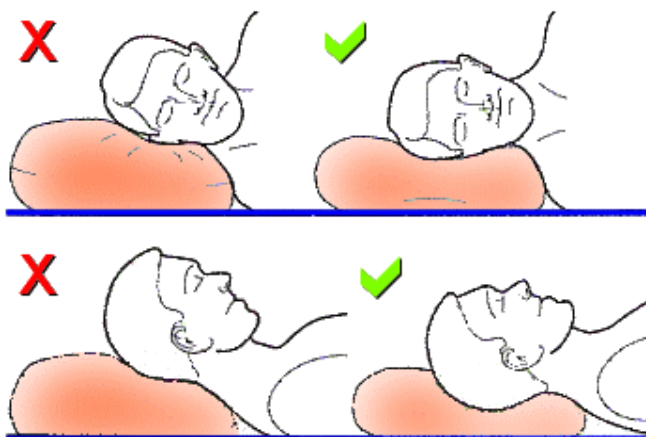
پوشیدن لباسهای نازک و نخی و گشاد، به تنفس پوست و جریان آزاد خون کمک بسیاری می‌کند و کیفیت خواب را بسیار بالا می‌برد.

روش قرار گرفتن بدن: بهترین روش برای خواب، خوابیدن به پشت (طاق باز) همراه بالش‌ت کوچکی در زیر زانو‌ها است. در این وضعیت کمترین فشار بر ستون فقرات، ریه‌ها و دستگاه گردش خون وارد می‌شود. سعی کنید دست‌تان را در کنار بدن قرار دهید. گذاشتن دست به پشت سر و زیر بالش‌ت در طول شب فشاری زیادی را به تاندون‌های شانه و عروق اندام فوقانی وارد می‌کند.

خوابیدن به سمت پهلو، چپ و یا راست هم وضعیت مناسبی است. اما باز هم خوابیدن به پشت، مناسب‌تر است و بهتر است که وضعیت اصلی خوابیدن به پشت باشد و اگر در طول شب جابجایی انجام می‌شود به سمت پهلوها باشد. در وضعیت به پهلو، به هر حال فشار به بخشی از مسیر تنفسی و عروق خونی بیشتر می‌شود و به همین دلیل، وضعیت خوابیده به پشت را بعنوان وضعیت اصلی خواب توصیه می‌کنیم. بهتر است دو سوم زمان

خواب را در وضعیت به پشت و یک سوم را در وضعیت به پهلو قرار بگیریم.

قرار گرفتن گردن و سر روی بالش است. در هر وضعیتی که خوابیده‌ایم بهتر است سر به شکلی روی بالش قرار گیرد که انگار ایستاده‌ایم و روبرو را نگاه می‌کنیم. در وضعیت خوابیده به پشت، اگر بالش زیر سر قرار نگیرد، سر به پایین می‌افتد و انگار ایستاده‌ایم و به بالای سر نگاه می‌کنیم. اگر بالش زیر سر خیلی بزرگ باشد، چانه به قفسه‌ی سینه نزدیک می‌شود و انگار ایستاده‌ایم و به پایین نگاه می‌کنیم.



در وضعیت به پهلو خوابیده، اگر بالش بلند باشد، گردن بالا می‌آید و انگار سر به سمت شانه‌ی بالاتر خم شده است و اگر کوتاه باشد سر به سمت شانه‌ی پایینی می‌رود و باز هم باعث خم شدن گردن به سمت پایین می‌شود. هیچکدام از این وضعیت‌های خمیده‌ی سر برای حفظ وضعیت صحیح در طول خواب مناسب نیست. در وضعیت به پهلو خوابیده، گردن باید طوری روی بالش قرار گیرد که انگار سر مستقیم به جلو نگاه می‌کند بدون خم شدگی به سمت چپ و یا راست.



جنس بالشت اهميتی ندارد و سليقه‌های مختلف انتخاب‌های مختلف خواهند داشت. بهتر است بالشت آنقدر عريض باشد که از زیر کتف‌ها شروع شود و تا زیر سر را پر کند. بالشت‌های کوچک که تنها زیر سر را پر می‌کنند توصیه نمی‌شوند. بالشت باید نه خیلی نرم و نه خیلی سفت باشد تا با وزن سر تغییر شکل مناسب را بدهد و زیر گردن و سر را پر و حمایت کند. روبالشتی‌های نخی و یا هر جنسی که به هوا، اجازه‌ی جریان بدهند، بسیار مفید خواهند بود.

خوابیدن به روی شکم، هیچگاه توصیه نمی‌شود. در این وضعیت موقعیت گردن بسیار بد است و فشار زیادی به ستون فقرات کمری وارد می‌شود. دستگاه تنفس تحت فشار است و به هیچ وجه موقعیت خوبی برای استراحت به مدت طولانی نیست.

هر انسان عادی به ۶ تا ۹ ساعت خواب در طول شبانه روز، احتیاج دارد. خواب کمتر به مرور زمان باعث خستگی زیاد و کاهش توان و سطح تحمل بدن می‌شود و خواب زیاد هم باعث ناهنجاری‌های مختلف در اسکلت و رفتار بدن می‌شود. سعی کنید با توجه به شغل و فعالیتی که دارید، و با در نظر گرفتن زمان بیدار شدن صبح، زمان مناسب را برای خواب شب تعیین کنید و سعی کنید با حفظ این روش در طول هفته، برنامه‌ی مشخصی

برای خواب خود داشته باشید. مهمانی‌ها و شب زنده‌داری‌ها را به شب‌های تعطیلی بیاندازید و اگر به مسابقات ورزشی بخصوصی علاقه دارید، سعی کنید از تماشای آن در ساعات دیگر (حتی اگر پخش مستقیم نباشد) لذت ببرید. شاید در طول سال فقط چند مسابقه با حساسیت زیاد باشد و بقیه را می‌توان از تماشای پخش مجدد و یا خلاصه‌ی آن لذت برد. با مرتب بودن برنامه‌ی خواب، احتمال نیاز به داروهای خواب آور و آرام‌بخش‌ها بسیار کاهش می‌یابد و با ایجاد این نظم، در حقیقت لطف بزرگی به خود کرده‌اید.

اتفاق تاریک با تهویه و دمای مناسب و دور از سر و صدا، کیفیت خواب شما را بسیار افزایش می‌دهد. از خوابیدن روی کاناپه جلوی تلویزیون خودداری کنید. تمام شرایط نادرست برای خواب در این وضعیت وجود دارد و در حقیقت فقط خود را بد خواب و وقتتان را هدر داده‌اید و کم‌کم مشکلات مختلفی را برای گردن و سایر نقاط بدن پیش خواهد آمد.

۱۲- انجام ورزش و نرمش بدون احتیاط لازم.



خوشبختانه این روزها همه به اهمیت ورزش و نقش مهم آن در حفظ سلامتی پی برده‌اند. اما گاهی در انتخاب نوع ورزش اشتباهاتی رخ می‌دهد که می‌تواند نتایج بسیار بدی را برای بدن در پی داشته باشد. نکات مهمی را باید در مورد ورزش مورد توجه قرار دهید.

۱. نوع ورزش: نرمش و نه ورزش.
۲. مقدار نرمش.
۳. زمان انجام نرمش.
۴. فراهم آوردن شرایط مناسب برای نرمش.

دقت کنید که اگر شما یک فرد عادی هستید و برای حفظ سلامتی قرار است تحرکی داشته باشید، شما یک فرد کاملاً آماتور در ورزش محسوب می‌شوید و نه یک ورزشکار. هرگز شرایط خود را با یک ورزشکار حرفه‌ای و یا حتی یک ورزشکار پی‌گیر مقایسه نکنید.

بعنوان مثال اگر دوستی دارید که مدتهاست دو سه جلسه در هفته به کوهستان می‌رود، او یک ورزشکار پی‌گیر محسوب می‌شود. شرایط بدن او با شما بسیار متفاوت است و به هیچ وجه بدن خود را با چنین شخصی مقایسه نکنید. کاملاً واضح است یک ورزشکار حرفه‌ای که



بصورت باشگاهی و یا تیم‌های حرفه‌ای به ورزش می‌پردازد، در مرحله‌ی بالاتری از یک ورزشکار پی‌گیر قرار دارد و باز هم یک ورزشکار پی‌گیر نباید توان و سطح تحمل بدن خود را با چنین ورزشکار حرفه‌ایی مقایسه کند. وارد کردن فشار زیادتر از حد تحمل بدن، حتما عوارض بدی را برای شما باقی خواهد گذاشت که گاهی بسیار دردسر ساز می‌شوند.

اگر برای سلامتی قرار است تحرک داشته باشید، نیاز به نرمش دارید و نه ورزش. بعنوان مثال اگر یک کارمند بانک که شغلی دفتری با تحرک کم دارد، در سن ۴۰ سالگی تصمیم بگیرد که برای حفظ تناسب اندام و سلامتی هفته‌ایی یکبار با دوستان فوتبال بازی کند، این تصمیم بسیار اشتباه است. فوتبال ورزش سنگینی است و حتی در بازی‌های دوستانه فشار زیادی به بدن وارد می‌شود و بدنی که آماده نباشد حتما در این ورزش آسیب خواهد دید.

و یا در شرایط مشابه، مهندسی که باز اغلب کار خود را در دفتر انجام می‌دهد و پیاده روی چندانی در طول روز ندارد، اگر تصمیم بگیرد برای حفظ سلامتی، کوه پیمایی کند و در مسیر با سایر افراد هم سفر شود و تا جایی که سایر کوه پیمایان بالا می‌روند بالا برود و بعد خسته با سرعت از کوه پایین بیاید، حتما به بدن خود آسیب جدی وارد خواهد کرد و نه تنها به حفظ سلامتی خود کمک نکرده بلکه خود را در معرض آسیب جدی هم قرار داده است.

مشابه همین موارد در سایر ورزش‌های سنگین از جمله اسکی، دویدن، تنیس، والیبال، اسکواش و وجود دارد.



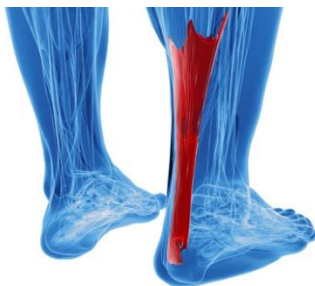
توجه کنید، اگر علاقمند هستید از این دست ورزش‌ها انجام دهید، باید یک ورزشکار پی‌گیر باشید. یعنی اول زیر نظر یک مربی آموزش‌های لازم را در دوره‌های مختلف ببینید و بعد هفته‌ای دست کم سه جلسه‌ی دوساعته، ورزش و تمرین داشته باشید.

یک ورزشکار حرفه‌ای ناچار است تمام روزهای هفته زیر نظر مربی تمرین کند و اصولاً حرفه‌ی او ورزش خواهد بود.

اگر فرصت کافی برای تبدیل شدن به یک ورزشکار پی‌گیر ندارید و یا به این سطح از ورزش و تحرک علاقه‌ای ندارید، می‌توانید با انجام نرمش‌ها، سلامتی بدن خود را حفظ کنید و به ورزش‌های سبک‌تری از



جمله پیاده روی در سطح صاف، دوچرخه سواری، شنا، کوهپیمایی در سطح کوهپایه و نه پیشرفته، بدمینتون و استفاده از باشگاه‌های ورزشی بپردازید. توجه کنید که همین مواردی که ذکر شد هم در سطح حرفه‌ای بسیار ورزش‌های سنگینی هستند و شما نباید وضعیت و تلاش خود را در این ورزش‌ها، با سطح تلاش و توانایی ورزشکاران حرفه‌ای یا پی‌گیر در همان رشته‌ها مقایسه کنید. این ورزش‌ها بعنوان نمونه نام برده شدند تا بدانید که شما بیشتر به نرمش احتیاج دارید تا ورزش سنگین.



مقدار انجام نرمش‌ها
برای افراد مختلف در
سنین و شرایط مختلف
بسیار متفاوت است و
در اینجا نمی‌توان به آن
پرداخت ولی بعنوان
یک قانون کلی برای
افرادی که بیماری

خاصی ندارد، نرمشی که در زمان ۱۵ دقیقه ضربان قلب را به ۱۲۰ تپش
در دقیقه برساند، ایده آل است و تأثیرات بسیار خوبی در بدن خواهد داشت.

زمان انجام نرمش‌ها بهتر است در بعد از ظهر و سر شب باشد. در این
زمان بدن آمادگی بیشتری برای تحرک و پذیرش فشار دارد (البته نه در
پایان یک روز کاری بسیار سنگین). زمان نرمش را از ۲۰ دقیقه شروع
کنید و بعد از دو ماه کم کم به ۴۰ دقیقه برسانید. همین مقدار نرمش اگر
سه بار در هفته تکرار شود، برای حفظ سلامتی شما کافی است.



نوع نرمش و تمرین‌هایی که هر
شخص باید انجام دهد به شرایط
عمومی آن فرد بستگی دارد و
بهتر است برای یک بار به یک
متخصص و یا یک مربی مراجعه
کنید و از صحیح بودن آنها
اطمینان حاصل کنید. برنامه‌هایی
که معمولاً از تلویزیون و ... پخش
می‌شود ممکن است برای بدن شما
ایده آل نباشد و نمی‌دانم چرا این
برنامه‌ها بیشتر صبح پخش
می‌شود (صبح و بخصوص صبح

زود برای انجام ورزش مناسب نیست) و چرا در بیشتر این برنامه‌ها هر

روز ورزش‌های مختلفی انجام می‌شود. اگر هدف این است که مردم همزمان با تماشای این برنامه‌ها ورزش کنند، باید زمان پخش آن به بعدازظهر منتقل شود و اینکه هر روز تمرین‌های مشابهی انجام شود. ارزش هر تمرین به تکرار شدن آن است و اگر هر روز نرمش‌های مختلف انجام شود، سود زیادی برای بدن نخواهد داشت.



لباس مناسب (سبک و آزاد
برای انجام حرکات) و
کفش ورزشی مناسب از
الزام‌های مهم برای انجام
ورزش‌ها هستند. هرگز
بدون کفش مناسب نرمش و
ورزش نکنید.

دستگاه‌های تردمیل

(treadmill) این روزها در منازل افراد مختلف، زیاد دیده می‌شوند. معمولاً اشخاص با ایده‌ی قرار دادن این دستگاه در مقابل تلویزیون و دویدن روی آن در زمان تماشای تلویزیون این دستگاه را خریداری می‌کنند. دقت کنید که همانطور که قبلاً گفته شد، دویدن جزو تمرین‌های سنگین محسوب می‌شود و انجام آن روی تردمیل، بعلت یکنواخت بودن مسیر، فشار بیشتری را به بعضی از قسمت‌های بدن وارد می‌کند. پس اگر قرار است روی تردمیل بدوید، باید یک ورزشکار پی‌گیر باشید و اگر حوس کنید هفته‌ای دوبار نیم ساعت روی تردمیل بدوید، به احتمال زیاد به خود آسیب خواهید رساند. راه حل این است که روی تردمیل با سرعت کم (بیشینه ۴ کیلومتر در ساعت) راه بروید. البته باز هم پیاده روی در فضای آزاد و روی زمین را بیشتر توصیه می‌کنم.

راه رفتن در خانه دور یک سالن معمولاً روش مناسبی برای تمرین نیست. فضای تکراری خانه روحیه‌ی شما را ضعیف خواهد کرد و خیلی کمتر از آنچه که قصد داشته‌اید می‌توانید راه بروید. در ضمن اگر افراد دیگری هم

در منزل باشند، حتما از مدام چرخیدن شما در خانه، احساس خوبی نخواهند داشت. سعی کنید نرمش‌ها و ورزش‌های خود را در بیرون از منزل در فضای آزاد، همراه با خانواده و یا در باشگاه‌های مناسب انجام دهید. وسایل ورزشی که توسط شهرداری‌ها در پارک‌ها و محله‌های مختلف نصب شده‌اند، فضای مناسبی برای انجام تمرین‌ها فراهم کرده‌اند. کافی است مراقب باشید در روزهایی که هوا سرد است بعد از حالت تعریق در معرض باد و یا هوای خیلی سرد قرار نگیرید.

۱۳- عجله در انجام حرکات روزمره

تنها انجام حرکات سنگین و یا وضعیت‌های بدنی غلط و عدم آمادگی بدن، عوامل تهدید کننده‌ی سلامتی ما نیستند. توجه داشته باشید که حتی اگر حرکات صحیح و روزمره خیلی سریع انجام شوند و یا زیاد تکرار شوند، برای سلامتی ما بسیار مضر خواهند بود.

بعنوان مثال، هنگامی که راننده‌ای قصد دارد از ماشین پیاده شود، معمولاً ابتدا یک پای خود را از ماشین بیرون گذاشته و بعد با چرخش تنه روی



کمر، دست‌ها به سمت بیرون از ماشین حرکت می‌کنند و تنه هم در وضعیت خمیده به همراه سر و گردن از فضای اتوموبیل خارج می‌شود و بعد پای دوم از اتوموبیل خارج می‌شود و تنه صاف می‌شود. با همین توضیح مشخص است که یک حرکت بنظر ساده‌ی پیاده شدن از ماشین، تا چه اندازه حرکت پیچیده و ترکیبی‌ای است. اگر همین حرکت با سرعت زیاد انجام شود باعث بروز فشار و ایجاد

کشیدگی و تحت فشار گرفتن بخش‌های مختلفی از بدن می‌شود. مقدار تکرار چنین حرکت‌هایی هم در شبانه روز زیاد است. همین فشارها کم‌کم باعث بروز گرفتاری‌هایی در بدن شما خواهد شد و یا دست کم بدن را برای ابتلا به بیماری‌های اسکلتی و عضلانی بسیار مستعد می‌کند.

تنها نمونه‌هایی از این حرکات که انجام آنها با سرعت زیاد، می‌تواند برای بدن دردسر آفرین باشد را نام می‌بریم:

- صبح در زمان بیدار شدن از خواب، ناگهان از وضعیت خوابیده به حالت نشسته در آمدن.

- ناگهان بلند شدن و نشستن.
- ناگهان خم شدن و خم ماندن در زمان شستن دست و صورت و یا مسواک زدن.
- ناگهان خم شدن و برداشتن جسمی از روی زمین.
- ناگهان دست را بالا بردن و برداشتن چیزی از داخل کمد و یا کابینت آشپزخانه.
- همراه کردن چرخش با عمل بلند شدن از روی صندلی.
- سریع چرخیدن و گذاشتن خریدهای روزانه در صندوق عقب ماشین.
- با سرعت پله‌ها را بالا و پایین رفتن.
- هنگام راه رفتن، ناگهان ایستادن.
- تغییر جهت ناگهان هنگام راه رفتن سریع.

و صدها حرکت دیگر که بسته به شغل و نوع زندگی افراد ممکن است در طول روز برای افراد اتفاق بیافتند.

طبق همان داستان قدیمی لاکپشت و خرگوش، برای پیروز شدن، حرکات سریع، شرط برنده شدن نیست بلکه حرکات باید هوشمندانه و پیوسته انجام شود.



سخن پایانی:

سلامتی دارایی بسیار با ارزشی است. روش زندگی شما نقش مهمی را در حفظ سلامتی و ایجاد آسایش بر عهده دارد. اگر به هر صورت اشکال یا دردی در بخشی از مفاصل یا بدن خود حس کردید و برای چند روز در بدن شما ماندگار شد، بهتر است هرچه زودتر به مراکز درمانی مراجعه و برای درمان اقدام کنید. در مراحل ابتدایی بیماری، درد بسیار ساده‌تر کنترل و بیماری درمان می‌شود.

با پیروی کردن از نکته‌های ساده‌ای که گفته شد، بخش زیادی از تهدیدهایی که سلامتی و نشاط شما را هدف قرار گرفته‌اند، مهار می‌شوند و می‌توانید زندگی پر نشاط و شادابی را در کنار خانواده‌ی خود تجربه کنید.

با آرزوی سلامتی

منابع:

- ۱- اعلمی هرنندی بهادر / اصول ارتوپدی و شکسته بندی / چاپ دوم ۱۳۶۵ / جهاد دانشگاهی
- ۲- عزیزی فریدون ، حاتمی حسین ، جانقربانی محسن / اپیدمیولوژی و کنترل بیماریهای شایع در ایران / چاپ سوم ۱۳۹۰ / حسروی
- ۳- رحیمی عباس / تازه های استئوآرتریت / چاپ اول ۱۳۸۵ / سرمدی
- ۴- ناصری نسرين / فیزیوتراپی در ضایعات ارتوپدیک / چاپ دوم ۱۳۸۷ / صبح سعادت
- 5- Kapanji Adalbert\ Physiology of the joints\ volume 2\ 2007 Churchill Livingstone
- 6- Robert Donatelli- Michael J Wooden\ Orthopedic physical therapy\ 1989 Churchill Livingstone
- 7- Otto D. Payton\ Manual of physical therapy\ 1989 Churchill Livingstone

شناخت ۱۳ دشمن خانگی

در این کتاب سعی شده است با زبانی ساده، عادت‌های غلطی که در زندگی روزمره‌ی ما وجود دارند را به خواننده معرفی شود و برای جبران آنها، راه حل‌هایی ساده و قابل اجرای به شما معرفی شود.

با شناخت این عادت‌های حرکتی غلط، که دشمن سلامتی ما محسوب می‌شوند، زندگی سالم‌تری را پیش رو خواهیم داشت.

پیشگیری همیشه از درمان بهتر است.

ناشر:

