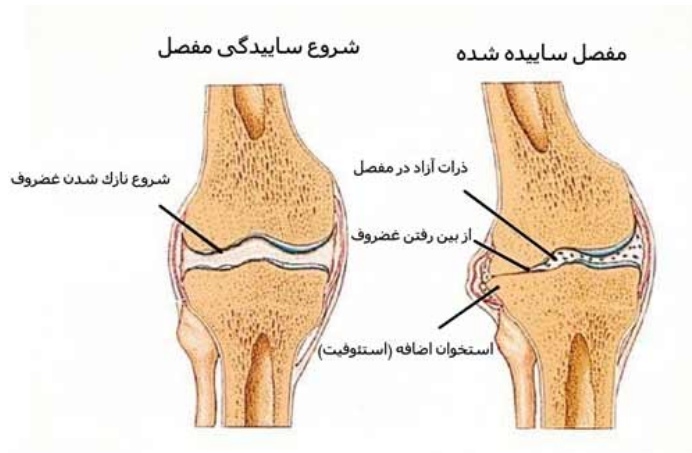


ارگونومی در خانه (آرتروز و خانه تکانی)

❖ آرتروز چیست؟

آرتروز، یک اصطلاح کلی است که برای درد و التهاب مفاصل به کار می‌رود. درد و التهابی که به دنبال تخریب و تحلیل غضروف‌ها به وجود می‌آید. اگر شما هم از این مشکل رنج می‌برید و می‌خواهید جلوی پیشرفت آن را بگیرید یا اگر مصمم هستید که حالا حالاها خودتان را گرفتار آرتروز دست، پا و یا کمر نکنید، به این مطالب توجه کنید.



❖ تشخیص:

تشخیص آرتروز کار ساده‌ای نیست و نمی‌توان تنها با یک نگاه و با مشاهده چند علامت کلینیکی به آن پی برد. حتی گاهی اوقات آن‌قدر علائم آرتروز و پوکی استخوان به هم شبیه‌اند که پزشکان برای تشخیص این بیماری‌ها از همدیگر ناچارند تغییرات رادیوگرافی را به دقت بررسی کنند.

❖ آرتروز، چه کسانی را تهدید می‌کند؟

متأسفانه سن ابتلا به آرتروز در بین ایرانیان پایین آمده و خانم‌ها بیشتر از آقایان به این بیماری مبتلا می‌شوند. البته آمار دقیقی از سن مبتلایان ایرانی به آرتروز نداریم اما تغییرات غضروفی و دردهای مفصلی معمولاً از دهه سوم زندگی به بعد، در مردم کشورمان، آغاز می‌شود.

خانم‌ها به دلایل مختلفی از جمله ضعف عضلات، تماس کمتر با نور خورشید، بارداری و زایمان، بیشتر از آقایان در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند. ممکن است یک آقای ۶۵ ساله که ۴۰ سال از عمرش را مشغول



کارهای سرپایی مثل نجاری بوده هیچ درد و التهابی در مفصل هایش نداشته باشد و در مقابل، خانم‌ها با کمترین زیاده‌روی در کارهای خانه دچار درد و التهاب شوند که دلیل این امر عمدتاً به زمینه‌های ژنتیکی و ضعف عضلات در خانم‌ها برمی‌گردد.

❖ مهم‌ترین عوامل ابتلای خانم‌های خانه‌دار به آرتروز:



- اثرات ناشی از بارداری و زایمان
- چاقی و عدم توجه به انجام تمرینات ورزشی منظم
- عدم مواجهه کافی با نور آفتاب
- عوامل ژنتیکی
- ضعف عضلات و در نتیجه فشار مضاعف به مفاصل زانو
- مشکلات تغذیه‌ای
- انجام دادن کارهای فیزیکی و دشوار خانه‌داری به شیوه نادرست
- بروز علایم پوکی استخوان که در فرد احتمال ابتلا به آرتروز و دردهای مفصلی را بیشتر می‌نماید
- شل شدن مفاصل در اثر پارگی رباط پا
- التهاب و عفونت مفاصل

❖ چه باید کرد؟

آرتروز، دردی است که با کارهای سنگین و طولانی مدت و انجام یک باره کارهای خانه، شدت پیدا می‌کند و پس از آن شاید با چند ساعت خوابیدن و استراحت، کمی آرام‌تر شود. شاید به همین دلیل است که بیشتر خانم‌ها بعد از یک خانه‌تکانی یا برگزاری یک مهمانی مفصل، تا یکی دو روز، از درد کمر و پا شکایت دارند. روماتولوژیست‌ها معمولاً برای افراد مبتلا به آرتروزهای ساده، موارد زیر را توصیه می‌کنند:

- داروهای ضدالتهاب خوراکی
- ورزش‌های سبک
- تزریق داروهای درون مفصلی و استروئیدی که روان شدن مفصل را در پی دارند
- و گاهی فیزیوتراپی و...

درنهایت اگر کار به جایی رسیده باشد که زانوها تغییر شکل داده باشند و بیمار قادر به خم و راست کردن آنها نباشد و درمان‌های دارویی جواب ندهد، چاره‌ای جز جراحی باقی نمی‌ماند.

دکتر فرهاد غریب دوست (رئیس مرکز روماتیسم ایران) می‌گوید: ورزش با افزایش قدرت بدنی، ثبات، تعادل و بهبود تغذیه مفاصل، در پیشگیری و درمان آرتروز نقش بسزایی ایفا می‌کند. وی با اشاره به اینکه هر چه مفصل از ثبات و تعادل بیشتری برخوردار باشد، در برابر آرتروز مقاوم‌تر است، افزود: با انجام ورزش‌های منظم می‌توان در جهت تعدیل وزن اقدام کرد، زیرا چاقی می‌تواند به عنوان عامل ایجادکننده و افزایش‌دهنده شدت آرتروز عمل کند.

توصیه‌های ضد آرتروز به ویژه برای خانم‌های خانه‌دار

خیلی از خانم‌ها کارهای خانه را علت اصلی ابتلای‌شان به آرتروز می‌دانند. این در حالی است که به اعتقاد پزشکان، نباید همه تقصیرها را به گردن کارهای خانه انداخت؛ آنچه باعث تخریب غضروف و مفاصل در نواحی زانو و کمر می‌شود، معمولاً نحوه نادرست انجام امور منزل است. اگر حفظ سلامت‌تان برایتان اهمیت دارد و دوست ندارید به این زودی‌ها زانو و کمرتان را به تیغ جراحی بسپارید، به این چند توصیه آسان عمل کنید:

۱. همه کارها را در یک روز انجام ندهید. از آنجا که فشار مکانیکی بیش از حد باعث تشدید درد می‌شود؛ بهتر است یک روز گردگیری کنید، یک روز جارو بکشید و شستشو را به روز دیگری موکول کنید.
۲. هر چه قدر کمتر خم و راست بشوید به نفع‌تان است. بنابراین بهتر است از جاروبرقی و جارودستی‌هایی با دسته‌های بلند استفاده کنید.
۳. برای پیشگیری از ابتلا یا شدت یافتن درد زانو نباید این مفصل را بیش از حد خم کنید. زانو زدن هنگام نظافت کف سالن و اتاق‌ها یکی از موثرترین عوامل درد استخوان است. پس بهتر است برای نظافت کف منزل از یک تی‌دسته بلند استفاده کنید.
۴. هر قدر کمرتان حین کار کمتر به سمت جلو خم باشد، احتمال کمردرد و ابتلا به آرتروز در شما کمتر می‌شود. بنابراین بهتر است شیر ظرف‌شویی‌تان را به گونه‌ای تنظیم کنید که هنگام شستن ظروف بدن‌تان به سمت جلو متمایل نشود. همچنین به فاصله‌تان با اجاق گاز هم توجه داشته باشید تا از خم شدن طولانی‌مدت و بیش از حد هنگام آشپزی بپرهیزید. مثلاً اگر فرد قابل‌لمه پر از برنج را برای آب‌کش کردن از روی اجاق گاز با کمر راست بردارد، در مقایسه با فردی که یک ظرف نیم‌کیلویی را با خم کردن کمرش از روی زمین برمی‌دارد، خیلی کمتر احتمال دارد به کمر درد مبتلا بشود. افراد باید تمام تلاش‌شان بر این باشد که در انجام امور منزل کمترین فشار را به ستون فقرات و زانوهایشان وارد کنند.
۵. اگر از درد پا یا کمر رنج می‌برید و نمی‌توانید برای انجام امور خانه زیاد سرپا بایستید، بهتر است از یک صندلی بلند هنگام پخت‌وپز، آشپزی یا پوست کندن مواد غذایی استفاده کنید.

۶. برای جلوگیری از خم شدن بیش از حد زانوهایتان هنگام اتو کردن لباس‌ها (زیرا هنگام اتوکشی لباس‌ها افراد معمولا چهار یا دو زانو می‌نشینند) می‌توانید یک میز اتوی پایه‌دار تهیه کنید و روی یک صندلی بنشینید و این کار را انجام دهید.
۷. استفاده از میز و صندلی برای صرف غذا و انجام کارهایی مانند درست کردن سالاد هم به پیشگیری یا عدم تشدید آرتروز پا منجر می‌شود.
۸. به منظور جلوگیری از ابتلا به آرتروز یا کاهش درد زانو و کمر، یکی از توصیه‌های متخصصان این است که از توالتهای فرنگی به جای توالت ایرانی استفاده شود.
۹. همان‌طور که گفته شد، ضعف عضلات یکی از عوامل ابتلا به آرتروز است. دلیل‌اش هم این است که در صورت ضعیف بودن عضلات (مخصوصا عضلات ران)، زانو مجبور به تحمل کردن تمام وزن بدن می‌شود و به همین علت پس از مدتی مفاصل و غضروف‌های آن به دلیل تحمل فشار بیش از حد تحلیل می‌روند و دچار سایش می‌شوند و فرد به آرتروز مبتلا می‌شود. برای جلوگیری از این مساله باید دور رژیم‌های لاغری سفت و سخت و غیراصولی را خط بکشید و ورزش و فعالیت‌های فیزیکی مستمر و مناسبی برای تقویت عضلاتتان انجام دهید. شما می‌توانید برای این کار، هر ساعتی در روز که وقت اضافه پیدا کردید روی یک صندلی بنشینید، یک بالش کوچک روی پای‌تان (بالای انگشت‌ها) قرار دهید و پاهایتان را از سطح زمین بالا بیاورید و تا ۱۰ بشمارید و ۱۰ بار این کار را تکرار کنید.
۱۰. چاقی بیش از حد هم باعث افزایش فشار روی کمر و زانو‌ها می‌شود. بنابراین اگر دچار اضافه‌وزن هستید، سعی کنید با راه‌های اصولی و منطقی خودتان را به وزن ایده‌آل برسانید.
۱۱. هنگام نشست و برخاست و بلند کردن اجسام، کمرتان را خم نکنید و ساعت‌های طولانی دو زانو یا چهار زانو ننشینید.
۱۲. تغذیه نادرست هم در ابتلا یا شدت آرتروز تاثیر بسزایی دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود که در کنار ورزش منظم، در برنامه غذایی خود لبنیات را بگنجانید و از مصرف غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D هم غفلت نورزید.

پنج راه کار ضد آرتروز با رعایت اصول ارگونومی

- ۱- انجام کارهایی مانند خم شدن، چرخش، کشیدن و گرفتن اجسام برای افراد مبتلا به آرتروز که دارای علائم مزمن این بیماری هستند، آسان نیست. بنابراین باید در چیدمان خانه یا محل کار این موضوع مورد توجه قرار بگیرد و وسایل طوری قرار داده شوند که دسترسی به آنها راحت بوده و با حداقل نیرو و تلاش امکان پذیر باشد.
- ۲- برای بیماران مبتلا به آرتروز مزمن حتی ممکن است گرفتن دستگیره و باز و بسته کردن درها هم مشکل باشد. لذا بهتر است برای قسمت‌های داخلی خانه و اتاق‌ها از درهایی با لولاهای فنری که با نیروی کمی حرکت می‌کنند، استفاده کنید.
- ۳- کار با شیرهای آب معمولی که برای باز و بسته کردن نیاز به پیچاندن دارند برای افرادی که دردهای مفصلی و عضلانی دارند، آسان نیست. توصیه می‌شود به جای این شیرها، شیرهای آبی که باز و بسته کردنشان نیازی به پیچاندن ندارد (مانند شیرهای اهرمی، شیرهای مجهز به چشم الکترونیک و...) نصب کنید. این کار علاوه بر راحتی استفاده، به صرفه‌جویی در مصرف آب هم کمک می‌کند.
- ۴- کابینت‌های آشپزخانه، یا کمد‌های اداری باید در ارتفاع مناسبی نصب شوند تا استفاده از آنها راحت باشد. گاهی ممکن است برای برداشتن اجسام از قسمت‌های عقبی کابینت یا کمد نیاز به خم شدن و کشش دست باشد. استفاده از کمدهایی با صفحه‌ها و طبقات چرخان، دسترسی را آسان و این مشکل را برطرف می‌کند. استفاده از این کمد‌ها برای افرادی که محدودیت حرکتی دارند، بسیار مفید است.
- ۵- لوازم حمام مانند صابون، شامپو و همچنین آویز حوله و سبد لباس را جایی نصب کنید که دسترسی به آنها آسان بوده و کمترین فشار به مفصل، دست‌ها و پشت وارد شود. همچنین به دیواره‌های حمام چند دستگیره نصب کنید تا بدن برای حفظ تعادل فشار کمتری به عضلات وارد نماید.

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به آرتروز:

رعایت اصول ارگونومی در حین کار، تغذیه صحیح و انجام تمرینات ورزشی مناسب و منظم است.