

איך להמנע מכאבי גב של עבודות הבית

- ✓ איך לא לשבור את הגב כל פעם מחדש אחרי נקיון או בישול
- ✓ מה ימנע את כאבי הגב?
- ✓ טיפים להתנהלות מונעת לקראת פסח..
- ✓ מה בין סמרטוט וכאב גב?

אם הכאב הוא חלק מחייך והוא הולך וחוזר או נמצא רוב הזמן, המדריך הזה יעזור לך להפרד ממנו.

- ✓ למדו איך למנוע את התפרצותו של הכאב
- ✓ הכירו את מקורו האמיתי של הכאב שלכם
- ✓ השתמשו בידע זה כדי למנוע את חזרתו של הכאב

אם בכל פעם שאת מנקה את הבית או עושה פעולות מאומצות שחוזרות על עצמן בכל שבוע כמו בישול, כביסה – בעיקר קיפול ותליה **והגב שלך נשבר** - המדריך זה הוא עבורך.

איך להמנע מזה? מה לעשות? לפניך מספר טיפים שיעזרו לך לשנות את ההתנהלות הקבועה שלך ולמנוע את האפשרות שיתפתח כאב.



הנה כמה טיפים שיעזרו לכם להמנע ממצבי כאב מכל סוג:

חלקו:

את הנקיון לימים. קבעו לעצמכם תוכנית ניקיון כשבכל יום תנקו חלק אחר בבית. חלקו זאת על פני השבועות הקרובים וכך ישאר לכם גם כוח לתת פוש בסוף 😊



הקפידו:

בזמן הנקיון הקפידו על שתיה מרובה של מים. ופרגנו לעצמכם הפסקות מרובות למנוחה.

טיפ מעולה: שימו מוזיקה שעושה לכם טוב על הלב, כך תעשו את הכל בזרימה ובתחושה טובה והגוף שלכם יודה לכם על כך 😊



העזרו:

שימו לב לפני הזזת רהיטים או משאות כבדים חשבו על הדרך בה אתם מרימים אותם. הדרך הטובה והנכונה היא להשתמש ברגליים כמנוף. העזרו ברגליים על ידי כיפוף הברכיים וכך לא תשתמשו בשרירי הגב.
אם אתם בעניין של להזיז הכל אל תעשו זאת לבד, העזרו במישהו להזזת רהיטים או בהרמת משאות.

טיפ מעולה: הוסיפו גלגלים עם מעצור לרהיטים כמו שולחנות ומיטות



הקשיבו:

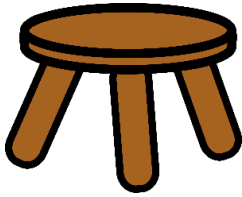
לגופכם והימנעו ככל הניתן מתנוחות לא "בריאות" כמו התמתחות או התכופפות, למשל בזמן עמידה מול השיש או הכיור לאורך זמן עם ידיים מורמות לפנים, בתוספת רכינה קלה קדימה. שימו לב האם משטח העבודה מותאם לגובהכם. אם אתם רוצים

להגיע לאזורים גבוהים יותר, השתמשו בשרפרף או סולם יציב, במקום למתוח את עצמכם למעלה.



חשוב לדעת:

במידה ואתם עומדים זמן רב מול הכיור, בדרך כלל מתחיל כאב בגב התחתון.. כדי למנוע זאת - העבירו משקל מרגל לרגל, או השתמשו בשרפרף נמוך: הניחו עליו את אחת הרגליים. בפעולה פשוטה זו תורידו מתח רב מהגב התחתון. זכרו להחליף בין הרגליים מדי פעם.



טיפ מעולה: בזמן שטיפת הכלים פתחו את דלת הארון מתחת לכיור והניחו את אחת הרגליים במקום שרפרף..

איך למנוע מתח בשרירים שלך

בפעילות מאומצת וחוזרת על עצמה כמו טאטוא, שטיפת כלים או ניקוי אבק / חלונות – עשוי להיווצר כאב. לכן בזמן טאטוא או שטיפת הרצפה וגם בעת שאיבת אבק, תוכלו להמנע ממתח זה אם תשמרו שהרגליים והכתפיים ינועו לכיוון ההתקדמות. עבדו עם המטאטא קרוב לגוף ולא בתנועות רחוקות וגדולות.



טיפ מעולה:

השקיעו במגב מטאטא ושואב אבק נוחים להחזקה וקלים במשקל.



בונוס:

לא רק בחג הפסח רותמים את כל תושבי הבית לעזור ולסדר. הכינו רשימת מטלות לכל אחד, חלוקת אחריות לילדים ולבן/בת הזוג משפרת פלאים את התקשורת בבית ואת ההרגשה הטובה של כולם.

אם מדובר במבצע או בחג הפסח למשל - קבעו יום ושעה לעבודת צוות משפחתית, ניתן לנצל זמן יקר זה כשכולם יחד עובדים במטרת על אחת. שימו מוזיקה ברקע וקנחו בצ'ופר טעים למשל הזמינו פיצה או צאו לאכול גלידה יחד.



קראו כאן עוד על שחרור מכאב
ללא תרופות וללא כאבים

בהצלחה ובהנאה