

מדריך שימושי ביותר איך להמנע מכאבי גב בגלל נקיונות ובישולים

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

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

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 ממש פשוטים שיכולים לשנות לך את החיים ויעזרו לכם להמנע מכאבים

1. **חלקו את הניקיון לכמה ימים:** גם בשוטף וגם לקראת חגים קבעו לעצמכם תוכנית ניקיון כשבכל יום תנקו חלק אחר בבית. חלקו זאת על פני השבועות הקרובים וכך ישאר לכם גם כוח לתת פוש בסוף ☺



2. הקפידו לשתות:

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

טיפ מעולה: שימו מוזיקה שעושה לכם טוב על הלב או פודקאסט (הרצאה מוקלטת), כך תשומת הלב שלכם מתחברת להקשבה והגוף מרגיש יותר בזרימה ובתחושה טובה. הגוף שלכם יודה לכם על כך 😊



3. העזרו בבני הבית:

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 מבני הבית להזזת רהיטים או הרמת משאות.

טיפ מעולה: הוסיפו גלגלים עם מעצור לרהיטים כמו שולחנות ומיטות.

עוד טיפ (של אמא שלי): כדי להזיז רהיט כבד השחילו סמרטוט או מגבת מתחת לרגליים של הרהיט – כך תוכלו להזיז ללא מאמץ ממש כמו בסקי 😊

4. הקשיבו לגופכם:

והימנעו ככל הניתן מתנוחות לא "בריאות" כמו התמתחות מוגזמת או התכופפות לא בריאה – השתמשו בכיפוף הברכיים.

טיפ מעולה:

בזמן עמידה ממושכת מול השיש או הכיור כשהידיים מורמות הרבה זמן לפנים, לעתים בתוספת כיפוף קדימה לאורך זמן, מצבים אלה עלולים לגרום להתפתחותם של כאבי גב וכתפיים. שימו לב האם משטח העבודה מותאם לגובה שלכם (אם אתה נמוכה, הוסיפו משטח מוגבה לאורך השיש). אם אתם רוצים להגיע לאזורים גבוהים יותר, השתמשו בשרפרף או סולם יציב, במקום למתוח את עצמכם למעלה.



חשוב לדעת: מה עושים כדי למנוע כאב גב במטבח?

במידה ואתם עומדים זמן רב מול הכיור, עלול להתחיל לכם 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:

אם שרפרף לא בנמצא אולי אפילו פשוט יותר יהיה עבורך בזמן שטיפת הכלים לפתוח את דלת הארון מתחת לכיור ולהניח את אחת הרגליים במקום שרפרף.. ולהחליף מדי פעם.



5. איך למנוע מתח בשרירים שלך

בפעילות מאומצת וחוזרת על עצמה כמו טאטוא, שטיפת כלים או ניקוי אבק / חלונות, אלה פעולות של מתיחה גדולה לאורך זמן ועלול להיווצר כאב.

לכן בזמן שאתם מטאטאים או שוטפים את הרצפה וגם בזמן 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 לתפעול והחזקה וקלים במשקל.



בונוס:

לא רק בחג הפסח רותמים את כל תושבי הבית לעזור ולסדר.
הכינו רשימת מטלות לכל אחד.

- חלוקת אחריות לילדים
- חלוקת אחריות לבן/בת הזוג
- תגלו להפתעתכם שזה תורם באופן פלאי לתקשורת בין בני הבית ולהרגשה 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.

באהבה,

אלה