

## 6 أدوات منزلية تؤدي إلى تفاقم التهاب المفاصل



الأحد 21 أبريل 2024 12:44 م

هناك عوامل متعددة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل ومشاكل المفاصل، تشمل العمر والإصابة والمرض وكذلك عوامل وراثية [ ] وفي حين أن بعض عوامل الخطر خارجة عن السيطرة، إلا أنه يمكن التقليل من عوامل الخطر الأخرى عن طريق إجراء تغييرات في نمط الحياة [ ] وفقاً لسلمى خانم، أخصائية العلاج المهني، فإن أنواع الأثاث في المنزل بالإضافة إلى الأدوات المنزلية الأخرى يمكن أن تسبب أو تسهم في آلام المفاصل [ ] وأشارت إلى 6 عناصر موجودة في المنزل يجب الحذر منها [ ] وقالت لموقع "إكسبريس": "يمكن لآلام المفاصل أن تؤثر بشكل كبير على أنشطتك اليومية، مما يجعل حتى المهام البسيطة صعبة". وأضافت: "بينما تسهم عوامل مختلفة في آلام المفاصل، بما في ذلك التهاب المفاصل والحالات التي تسبب انخفاض الحركة، قد يكون من المفاجئ معرفة أن الأدوات المنزلية اليومية يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشكلة".

### الأرضيات الصلبة

وفقاً لسلمى، فإن المشي على الأسطح الصلبة مثل البلاط أو الخشب الصلب يمكن أن يزيد من الضغط على المفاصل، وخاصة على الركبتين والوركين [ ] ولمعالجة هذه المشكلة، أوصت بإضافة حصائر مضادة للإرهاق في المناطق التي تقف فيها لفترات طويلة، مثل حوض المطبخ [ ] وقالت: "يمكن أن توفر سجاد المنطقة المحشوة أيضاً سطحاً أكثر نعومة، مما يقلل من التأثير على مفاصلك [ ] هذه حلول أكثر فعالية من حيث التكلفة وقد تكون مفضلة، ولكن بالطبع، يمكنك أيضاً استكشاف إمكانية تركيب السجاد".

### أماكن الجلوس غير المريحة

وحذرت من أن "الكراسي والأرائك التي تفتقر إلى الدعم المناسب يمكن أن تؤدي إلى وضعية سيئة، مما يضع ضغطاً إضافياً على مفاصلك". ونصحت سلمى باختيار مقاعد توفر دعماً جيداً لأسفل الظهر مع مساند للأذرع لتشجيع اتخاذ وضعية محايدة ووسائد مقعد أكثر ثباتاً لتعزيز الراحة [ ]

### الحمامات

قالت سلمى، إن الحمامات يمكن أن تصبح "عن غير قصد" مصدرًا للانزعاج أو حتى الإصابة، خاصة بالنسبة للأفراد الذين يعانون من آلام المفاصل أو التهاب المفاصل أو مشاكل في الحركة [ ] وأوضحت أنه يجب الحذر من أحواض الاستحمام المرتفعة ومقاعد المراحيض المنخفضة، على سبيل المثال [ ] ونصحت: "فكر في إجراء تعديلات، سواءً كان ذلك تعديلات طفيفة مثل تركيب قضبان الإمساك، ومقعد الاستحمام، والحصائر المضادة للانزلاق، وصنابير الرافعة السهلة، أو تغييرات أكثر أهمية اعتماداً على احتياجاتك، مثل الدش، أو مجفف للجسم، أو أحواض استحمام، أو مرحاض ذكي".

### الأبواب الثقيلة

تتطلب الأبواب الثقيلة قوة أكبر للفتح والإغلاق، الأمر الذي قد يكون صعباً ومؤلماً للأفراد الذين يعانون من آلام المفاصل والتهاب المفاصل [ ]

قالت سلمى: "إن تركيب أجهزة فتح الأبواب الأوتوماتيكية أو ضبط شد الأبواب الموجودة يمكن أن يسهل تشغيلها كما أن استخدام المقابض الرافعة أسهل من مقابض الأبواب، مما يقلل الضغط على اليدين والمعصمين".

## المكانس الكهربائية التقليدية

وحذرت من أن دفع وسحب المكنسة الكهربائية الثقيلة يمكن أن يؤدي إلى تفاقم آلام المفاصل في الظهر والذراعين والكتفين في المقابل، يمكن للمكانس الكهربائية خفيفة الوزن واللاسلكية أن تقلل الضغط على مفاصلك وأضفت سلمى: "تعد المكانس الكهربائية الروبوتية خيارًا أفضل، لأنها تتطلب الحد الأدنى من الجهد البدني للحفاظ على نظافة الأرضيات".

## الأدوات اليدوية

بالنسبة لمن يعانون من آلام المفاصل في اليدين والمعصم، قد يكون من الصعب استخدام فتاحات العلب اليدوية والمقص وأدوات المطبخ الأخرى، بالإضافة إلى منتجات الحمام، مثل أنابيب معجون الأسنان وقوالب الصابون