

वजन उचलण्याची आणि वाहून नेण्याची योग्य पद्धत

रोजच्या जीवनात तुमची पाठ वाचवणे



उचलण्याची पद्धत

1. **आधी विचार करा.** हे खूप जड आहे का? ते विभागता, सरकवता किंवा दोघांनी उचलता येईल का? कुठे ठेवायचे आहे? वाट मोकळी करा.
2. **वस्तूच्या अगदी जवळ उभे राहा,** पाय थोडे फाकवून, एक पाय पुढे.
3. **गुडघे आणि खुबे वाका, पाठ नाही.** कंबरचा नैसर्गिक बाक टिकवा.
4. **घट्ट पकडा** आणि वजन **शरीराजवळ**, कमरेच्या उंचीवर ठेवा.
5. **पायांच्या ताकदीने सहजपणे उचला.** झटका नाही, अचानक ओढ नाही.
6. **उचलताना शरीर वळवू नका.** वळायचे असेल तर पाय हलवा, कणा नाही. वजन घेऊन वळणे हेच डिस्कला इजा करते.
7. खाली ठेवतानाही तीच पद्धत – गुडघे वाका, वस्तू जवळ ठेवा.

पाठीच्या बहुतेक दुखापती याच दोन कारणांनी

1. **एकाच वेळी वाकणे आणि वळणे** – बाजूला ठेवलेली वस्तू उचलून वळून दुसरीकडे ठेवणे.
2. **हलकी वस्तू निष्काळजीपणे उचलणे.** बहुतेक पाठीच्या दुखापती जड पोते उचलताना होत नाहीत. त्या बादली, लहान मूल किंवा चप्पल विचार न करता उचलताना होतात.

प्रत्येक वेळी, वस्तू कितीही हलकी असो, एकच पद्धत वापरा.

रोजच्या परिस्थिती

सामान आणणे: एका जड पिशवीऐवजी दोन पिशव्यांत विभागून, दोन्ही हातांत.

बॅग आणि दप्तर: दोन्ही पट्ट्या वापरा. एका खांद्यावरची जड बॅग संपूर्ण कणा तिरका करते.

मुले: खाली बसून, त्यांना छातीशी धरून, पायांच्या जोरावर उठा. मुलाला बराच वेळ एकाच कंबरवर घेऊ नका.

झाडू, फरशी पुसणे आणि कपडे धुणे: यात बराच वेळ वाकून राहावे लागते. लांब दांड्याचा झाडू आणि पुसणी वापरा, उकिडवे बसण्याऐवजी लहान स्टुलावर बसा, आणि धुण्याचे काम कमरेच्या उंचीवर आणा. **वरून सामान काढणे:** स्टुलावर चढून वस्तू छातीच्या उंचीवर आणा, वर हात करून डोक्यावरून ओढू नका.

पाठीच्या शस्त्रक्रियेनंतर किंवा तीव्र दुखापतीनंतर

आम्ही परवानगी देईपर्यंत साधारण **2-3 किलो** (भरलेली पाण्याची बाटली) पेक्षा जास्त उचलू नका. पुढे वाकणे, वळणे आणि बराच वेळ बसणे टाळा. पलंगावरून उठण्यासाठी **लॉग रोल** करा: खांदे व खुबे एकत्र ठेवून कुशीवर वळा, पाय खाली सोडा, हातांनी रेटा देऊन उठा.

