

ОГОРОД – СВЯТОЕ, НО ПОМНИ И О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ!

Садово-огородный сезон в самом разгаре. Трудолюбивые дачники каждые выходные спешат на свои участки, а кто-то переехал туда до конца лета, ведь работы невпроворот. Но не забывайте, что, проявляя трудовой энтузиазм на грядках, велика вероятность заработать еще и обострение хронических болезней.

Как избежать неприятностей со здоровьем, рассказал главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Свердловской области по лечебной физкультуре и спортивной медицине Михаил Чулошников.



– Михаил Викторович, какого правила вы рекомендуете придерживаться при работах на даче?

– Самое главное правило – не переусердствуйте! Надо во всём знать меру, когда выезжаете на дачу, в сад, - чтобы не перегрузить свой организм, особенно суставы и позвоночник.

Ваши лучшие помощники – размеренность и постепенность! Не пытайтесь сделать всё сразу в один день, распределите работу равномерно. Не забывайте отдыхать, делать паузы в течение всего дня. Полезно сделать гимнастику – потянуться, покрутиться, поразгибаться. Вечером хорошо затопить баню и пропариться, тогда наутро будете чувствовать себя бодрячком.

– С какими жалобами чаще всего обращаются садоводы?

– Чаще всего мы, врачи, сталкиваемся с мелким бытовым травматизмом и перегрузкой поясничного отдела позвоночника или спины в целом.

Для того чтобы не перегружать суставы, постарайтесь распределить работу на все части тела равномерно. Например, не работайте только одной рукой, а старайтесь чередовать нагрузку на обе руки. Если несёте тяжёлый груз до дачного участка, лучше пользоваться рюкзаком, чтобы равномерно распределить нагрузку на позвоночник.

НЕПРАВИЛЬНО

НАКЛОНЯЯСЬ К ЗЕМЛЕ, НЕ СГИБАЙТЕ СПИНУ ПРИ ВЫПРЯМЛЕННЫХ НОГАХ
ТАКИЕ ПОЗЫ УСИЛИВАЮТ НАГРУЗКУ НА СПИНУ



При переносе ведра воды постарайтесь распределить нагрузку равномерно на обе руки. Хорошо переносить тяжести вместе с партнёром, например, на носилках.

– Часто после дачных работ начинает болеть локоть, почему это происходит?

– Это может произойти из-за длительных однообразных движений руками, в результате чего сухожилия и связки перенапрягаются, вызывая боль. Эта болезнь называется эпикондилит.

Если вы почувствовали боль в локте, отложите все дела и обеспечьте больной руке полный покой. Также можно использовать обезболивающие мази и таблетки. В дальнейшем вам придётся приобрести специальный бандаж для фиксации руки и трудиться в щадящем режиме.



Чрезмерно активная работа на садовом участке может вызвать и воспаление сухожилий плечевого сустава. В одном или обоих плечах возникает боль, которая постепенно нарастает и становится настолько

сильной, что мешает спать. Так проявляет себя болезнь тендинит.

Если заболело плечо, прекратите любые нагрузки и несколько раз в день на 15 – 20 минут прикладывайте к больному месту пакет со льдом, подложив под него полотенце, чтобы не получить обморожение.

– Какие ещё опасности могут подстергать на шести сотках?

– Работая на воздухе, многие забывают о холодном ветре, в результате чего начинает болеть шея. В этом случае можно намазать её противовоспалительной мазью. Иногда достаточно просто обмотать шерстяным шарфом или же приложить грелку. Также избавиться от боли помогут обезболивающие препараты. Если во время сна боль будет возвращаться, попробуйте лечь в позу зародыша (лежите на боку, подтянуть колени к груди).

– Иногда после работы на даче начинают болеть ноги...

– При продолжительных работах часто обостряется варикоз, от этого возникает боль в ногах. Происходит это в основном с теми, кто часто работает на корточках, носит тяжести и вынужден долго находиться в одном положении.

Чтобы ступни не гудели после трудового дня, необходимо через каждые 15–20 минут ненадолго лечь так, чтобы ноги были немного приподняты. Это улучшит отток крови, снизит риск отёков и боли. Кроме того, в течение дня приподнимайтесь на носочки, переступайте с ноги на ногу, шевелите пальцами ног. Всё это улучшает кровоток. Ну а если вам необходимо сделать что-то, сильно наклонившись, воспользуйтесь маленькой скамеечкой или встаньте на четвереньки.

Если у вас уже диагностировано варикозное расширение вен, заниматься дачными делами нужно в специальном компрессионном белье, которое порекомендует врач.

В случае появления боли нанесите на ноги разогревающее противовоспалительное средство, которое способствует усилению циркуляции крови. Также можно выпить обезболивающие препараты. И при первой же возможности отправляйтесь к врачу-флебологу.

Соблюдайте правила работы в саду, и тогда труд на садовом участке принесёт только радость!



*Информация предоставлена
Министерством здравоохранения Свердловской области*