

## טיפים ליום לשיפור איכות החיים

שלומית רייפמן-לויצקי – מרצה במכללה האקדמית בוינגייט.

מחברת הספר לא על השריר לבדו

[www.shlomit.com](http://www.shlomit.com) [shlomit@013.net](mailto:shlomit@013.net) 050-8802201

### עבודה מול הכיור

שימוש בסינר, הצמדת הבטן לכיור.

לא לעבוד במרחק גדול מהכיור כי לא רוצים ללכלך חולצה/מכנסיים - גורם להצטברות מתח מיותר ולכאבים (לפעמים "משביתים") בגב העליון ובצוואר

### הוצאת דברים מארונות המטבח/הבגדים

כשצריך להתכופף – להישען עם יד אחת על השיש/קיר/מדף הארון/דלת הארון או להישען עם יד אחת על הברך ולהשתמש ביד השנייה 'לשליפת הדברים'  
לא להשתמש בו זמנית עם שתי הידיים ללא הישענות

### הוצאת כלים מהמדיח

אותה הנחיה כמו הוצאת דברים מהארון. צריך לקחת בחשבון שמדובר במשקל כבד

### הוצאת כביסה ממכונת הכביסה

בד"כ כבד בגלל המים – להניח גיגית על מקום גבוה ולהעביר אליה – אפשר להשתמש בכיסא כמעמד לגיגית לצורך העניין

### תליית כביסה

להניח את גיגית הכביסה על מקום גבוה (כיסא, שולחן וכו'). להימנע מלהניח על הרצפה (מחייב כפיפה מתמדת של הגב)

### כשחוזרים מקניות מהסופר

**לא להניח דברים על הרצפה!!!!**

להניח הדברים על השיש/שולחן (מקום גבוה שלא דורש התכופפות).

### גיהוץ

אם יש הרבה, להצטייד בכיסא ולנסות לכהץ בישיבה. לחילופין בעמידה – להעביר משקל מרגל לרגל במהלך הגיהוץ ולהניע את הגוף כל הזמן

### מגב/מטאטא

לדאוג שהמקל יהיה ארוך. ידרוש פחות כפיפה של הגו בזמן העבודה ומקל משמעותית.

במידת האפשר – להצטייד במעמד גבוה לדלי (רואים אצל עובדי הניקיון במוסדות שונים)

### דיבור בטלפון

לנסות במידת האפשר להצטייד באוזניה. עדיף על פני הצמדת הטלפון לאוזן בעזרת הכתף

## ובשעות הפנאי וגם לזמן שבין העבודות

- **להתמתח בכל הזדמנות** ולעשות עם הגוף תנועות הפוכות
- **אפשר להשתמש במשקופי הדלתות** בבית להתמתחות – להניח הידיים משני צידי המשקוף או למעלה, ולדחוף בית חזה לפניכם
- **להימנע משהות בתנוחה סטטית** לאורך זמן (בעמידה ממושכת להעביר משקל מרגל לרגל, להישען עם הגב לקיר או עם ידיים על שולחן/אפילו על עגלת הסופר) בישיבה ממושכת – לקום מדי פעם ו"לחלץ עצמות" (הפסקות יזומות)
- **בישיבה על כורסת טלביזיה** – לחלוץ נעליים, להרים רגליים ולהניע את כפות הרגליים והאצבעות