



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی

## ارگونومی در منزل

تهیه کننده: مهدیه یوسف زاده

کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل

تابستان ۱۳۹۵



## اهمیت ارگونومی در منزل

عدم رعایت اصول ارگونومی از مهمترین ریسک فاکتورهای بروز اختلالات اسکلتی عضلانی می باشد. آمارها نشان می دهد که این عوارض در بین خانم های خانه دار نیز به شدت رو به افزایش است. احتمالاً در جمع آشنایان و بستگان خود خانم های خانه داری را می شناسید که مرتباً از درد در ناحیه گردن، کمر، زانو، مچ و بی حسی و کرخی اندام ها شکایت می کنند. ریشه بسیاری از این عوارض به عدم رعایت اصول ارگونومی در انجام کارهای روزانه برمی گردد. با رعایت بعضی از اصول ساده ارگونومی که در ادامه اشاره می گردد میتوان از بروز اختلالات فوق الذکر پیشگیری نموده و یا حداقل آنها را کاهش داد.

### حمل دستی بارها

قطعاً یک خانم خانه دار در طول روز برای خرید روزانه منزل مجبور به حمل بار با دست می شود که گاهی حجم زیادی از خرید روزانه در مسافت طولانی با دست حمل می گردد. جابجایی اثاث منزل، حمل ظروف سنگین پر از غذا و... از مواردی هستند که می تواند سلامتی افراد را تحت تاثیر قرار بدهد رعایت نکات زیر می تواند کمک کننده باشد:

- برای خرید روزانه از چرخ دستی استفاده گردد.

- هنگام استفاده از چرخ دستی آن را با هل دادن (نه کشیدن) در جلوی بدن خود حرکت دهید.

- اگر از چرخ دستی استفاده نمی کنید بارها را به دو قسمت مساوی تقسیم و با دو دست حمل کنید تا تعادل بدن حفظ شود.

- هنگام بلند کردن کودکان یا هر وسیله دیگری از زمین، کمر را صاف نگه داشته، زانو را خم کرده و تا حد امکان به بار مورد نظر نزدیک شوید.



- اگر مجبور به حمل کودکان در مسافتهای طولانی هستید. استفاده از "آغوشی مخصوص" موجب توزیع فشار وارده به کل تنه شده و بروز کمر درد را کاهش می دهد.

- برای حمل و نقل و جابجایی اثاثیه سنگین منزل از دیگران کمک بگیرید.

که به ندرت مورد استفاده قرار می گیرند را در کابینت دیواری نگهداری نمائید.

- انجام بعضی امور منزل از جمله تمیز کاری، آشپزی و خرد کردن سبزی و گوشت موجب فشار بر مچ دست می گردد. در انجام کارهای فوق سعی شود مچ دست از حالت طبیعی خارج نشده و به صورت متناوب در بین کار استراحت گردد.

**منبع:**

**ارگونومی در منزل، کتابیون باقری و کریم نجف آبادی**



#### **انجام امور روزانه**

- برای پوشیدن کفش و جوراب از چهار پایه استفاده کنید تا مجبور نشوید کمر خود را زیاد خم کنید.

- از صندلی در کنار میز تلفن استفاده نمائید تا مجبور نشوید بصورت طولانی مدت سر پا بایستید.

- در طول روز از روشنایی طبیعی استفاده نمائید.

- در استفاده از جاروی برقی دسته آنرا طوری تنظیم نمائید که مجبور به خم کردن کمر نشوید.

- وسایلی که بطو مکرر مورد استفاده قرار میگرد را در طبقه بالایی کابینت زمینی، وسایلی که کمتر مورد استفاده قرار می گیرند را در طبقه پائینی کابینت زمینی و وسایلی

- از خمیدن و چرخش کمر به طرفین اجتناب گردد این وضعیت بدترین حالت ممکن برای ستون فقرات است و فشار خیلی زیادی را به ناحیه کمر وارد می نماید.

#### **استراحت در منزل**

مبل و کاناپه ای که برای استراحت استفاده می کنید باید دارای تکیه گاه مناسب برای کمر و گردن باشد. محل نشستن آن باید نرم و انعطاف پذیر بوده و در اثر سنگینی بدن حدود ۶-۱۰ سانتی متر فرو رود. پشتهی آن باید حالت طبیعی ستون فقرات (S شکل) را حفظ نماید. بلندی آن در حدی باشد که باعث آویزان شدن پاها نشود.

چیدمان مبل و زاویه قرار گیری تلویزیون طوری باشد که مجبور نشوید برای ساعت‌های طولانی کمر و گردن خود را به اطراف بچرخانید یا بالا و پائین نگه دارید.

برای خوابیدن از تشک‌های نسبتاً سفت در اندازه مناسب استفاده نموده و از بالش به اندازه مناسب استفاده نمائید تا انحناي طبیعی گردن حفظ گردد.

بهترین وضعیت خوابیدن، دراز کشیدن به پشت و یا به پهلو راست می باشد. خوابیدن به پهلو چپ باعث فشار مضاعف بر قلب و خوابیدن بر روی شکم باعث افزایش انحناي ستون و همچنین مشکل شدن تنفس می گردد.