

به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز
ومرکز فوریت‌های جراحی شهید رجایی

ارگونومی در محیط کار

تهیه کننده: فاطمه رضایی
کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل

اسفند ۱۳۹۶



در زندگی کنونی ومدرن بسیاری ازما درطول

روز، زمان طولانی رادرمقابل کامپیوترهای

محل کار، می نشینیم. گاه نیز سخت مشغول

کارکردن هستیم وتمرکز خود بر نحوه ی

صحیح نشستن را ازدست می دهیم. همین

امر سبب ایجاد برخی از دردهای مزمن شده که

ربط چندانی نیز به سن افراد ندارد.

نشستن صحیح ودرست روی صندلی

هرگز در هنگام نشستن یکی از پاها را روی دیگری

قرار ندهید. این کار، روند گردش خون را با

اختلال مواجه، رگ ها را فشرده کرده وبه بی

حسی پاها می انجامد. اولین کار ضروری، تنظیم

صندلی است که بر روی آن می نشینید.

پاها نباید آویزان باشند و زانوها نیز نباید به لبه

میزی که پشت آن نشسته اید، برخورد داشته

باشد.

اگر به سمت پایین سر بخورید، در ناحیه کمر و

پشت احساس درد خواهید کرد. صندلی شما

حتما باید دارای پشتی با انحنا ی استاندارد باشد

کمرتان نباید همانند یک علامت سوال به پشت

تکیه داده شده باشد.

کار با کامپیوتر

زمانی که با کامپیوتر کاری کنید، بر روی دست ها

فشار فراوانی وارد می شود. عدم قرار گرفتن

نادرست دست ها می تواند به درد آن ها

بیانجامد.

کیبورد و موس کامپیوتر باید در راستای شانه ها

وبازوهای تان قرار بگیرند. دست ها نیز باید

صاف باشد وبه طرفین خم نشده باشد. دست

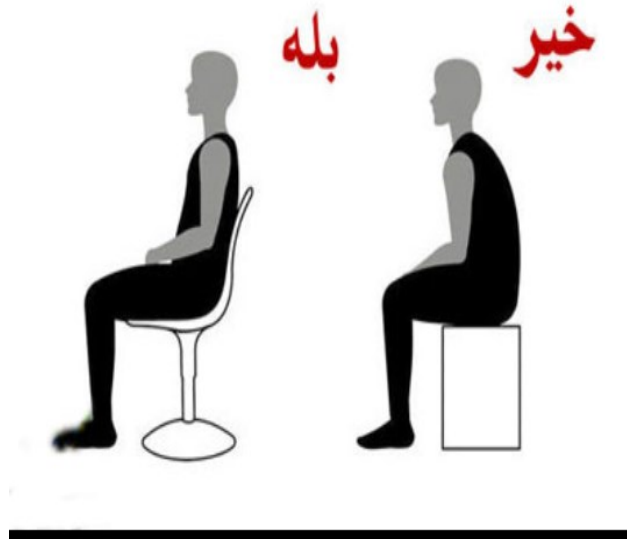
ها باید در راستای بازو در زاویه ۹۰ درجه

و آزادانه روی میز قرار گرفته باشند.

پیشگیری از گردن درد

برای پرهیز از گردن درد، بهترین راهکار، قرار گرفتن مناسب مانیتور است. اگر مانیتور، بیش از اندازه پایین باشد، باید برای دیدن آن خم شده و یا روی صندلی خود لم بدهید. با این نحوه ی نشستن فشار بیشتری بر مهره های دیسک وارد می شود، که به فتق و برآمدگی دیسک می انجامد. زمانی که چشم های خود را می گشایید، صفحه ی مانیتور باید درست در مقابل شما قرار گرفته باشد.

اگر لازم است از تکیه گاهی برای جابه جایی مانیتور استفاده کنید تا درست در مقابل چشم های شما باشد. با این کار فشار کمتری به گردن وارد می شود.



با نشستن صحیح و با تغییراتی بسیار

ساده در محل کار می توان، این ناراحتی ها

را به حداقل ممکن رساند:

- به مدت طولانی پشت میز کار در یک حالت قرار نگیرید. تغییر دادن وضعیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است، بنابراین از جای خود بلند شوید و در اطراف قدم بزنید.

- وسایل روی میز خود را با روشی چیدمان و جانمایی کنید تا وسایلی که بیشتر استفاده می شود، در دسترس باشد.
- ازنگه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه خود داری نمایید.
- در هنگام تایپ با کامپیوتر، ازنگهدارنده کاغذ هم سطح با صفحه ی مانیتور استفاده نمایید.
- بعد از انجام کار یکنواخت و طولانی، زمان استراحتی داشته باشید و سر را در جهت مخالف کار، کشش و حرکت دهید.