دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

درس ۱۳: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمردرد)

@DaneshSad

- مواردی که افراد کارمند (بیشترین زمان کار روزانهٔ خود را با کامپیوتر و پاسخ دادن به تماس‌های تلفنی سپری می‌کنند) با آن روبه‌رو هستند ⇐ سردرد، کمردرد و احساس سفتی در شانه‌ها
- در بدن هر **فرد بالغ** ⇐ ۲۰۶ **استخوان** و بیش از ۶۰۰ **عضله** وجود دارد ⇐ از طریق **غضروف**، **رباط‌ها** و **مفاصل** به یکدیگر متصل شده ⇐ بدن را به **حرکت** درمی‌آورند ⇐ از **ساختار** آن **نگهداری** می‌کنند.



- **وضعیت بدنی** به زبان ساده ⇐ **فُرم** و **حالتی** که بدن فرد **در طول انجام کار** به خود می‌گیرد ⇐ درواقع، نحوهٔ **قرار گرفتن** قسمت‌های مختلف بدن (**سر**، **تنه** و **اندام‌ها**) در **فضا** است.
- **وضعیت بدنی مناسب** (**پوسچر**) ⇐ حالتی که در آن کمترین **فشار** و **تنش** ⇐ به **سیستم اسکلتی ــ عضلانی** وارد می‌شود.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

@DaneshSad

◀ آزمون دیوار

- از طرف پشت ⇐ به دیوار تکیه دهید.
- پشت سر و باسن ⇐ با دیوار **مماس** باشد.
- پاشنه پایتان ⇐ **۵/۵-۷ سانتی‌متر** از دیوار فاصله دارد.
- فاصله بین گودی کمر با دیوار را اندازه می‌گیریم.

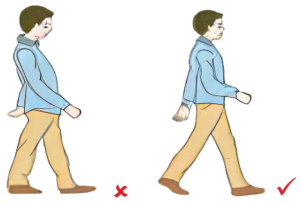
حالت‌های مختلف کمر

۱) **طبیعی** ⇐ اگر یک دست یا انگشتان به‌راحتی بین کمر و دیوار جا شود.

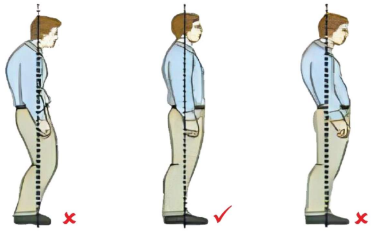
۲) **قوس کمری بیشتر از حد طبیعی** ⇐ اگر فضای زیادی بین کمر و دیوار باشد.

۳) **قوس کمری کم** ⇐ اگر فضای کمی بین کمر و دیوار وجود داشته باشد.

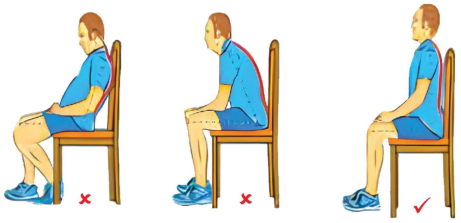
◀ اصلاح عادات نادرست



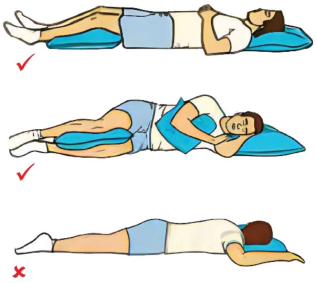
نحوهٔ درست و نادرست راه رفتن



نحوهٔ درست و نادرست ایستادن



نحوهٔ درست و نادرست نشستن بر روی صندلی



نحوهٔ درست و نادرست خوابیدن

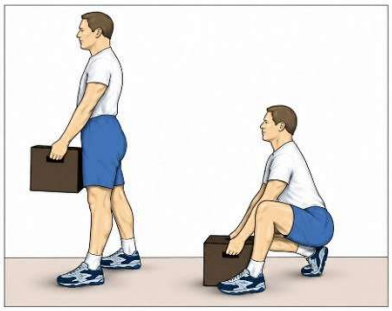
۹۰ درصد علل بروز کمردرد

فشار بیش از حد به ناحیهٔ ستون فقرات کمر به‌علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است که به‌راحتی قابل پیشگیری هستند.

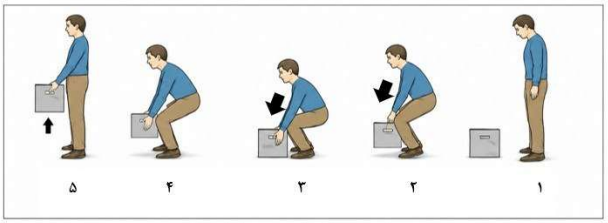
نکته طلایی

کمردرد یکی از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی ـ عضلانی است.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک



روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین

@DaneshSad

◄ نحوه انجام درست و نادرست حرکت‌های روزمره



شکل ۷



شکل ۱۰



شکل ۸



شکل ۱۱



شکل ۹



شکل ۱۲

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

ارگونومی

ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی ـ عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، به یاری انسان می‌آید و به سلامت افراد و افزایش بهره‌وری نیروی کار می‌انجامد.

بخش بزرگی از علم ارگونومی بر اساس عقل سلیم استوار است و هر فردی می‌تواند با ارائهٔ ایده‌های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد.

استفاده از کوله‌پشتی

- کوله‌پشتی به همراه محتویات آن، نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد.
- در قسمت‌های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و برای توزیع مناسب‌تر نیرو، بندهای شانه‌ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد.
- اشیای سنگین‌تر در قسمت عقب کوله‌پشتی، نزدیک به پشت، اشیای با وزن متوسط، در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله‌پشتی قرار بگیرند.
- اگر وزن کوله‌پشتی، بیش از حد استاندارد باشد، وسایل مازاد باید با دست‌ها حمل شود.
- کوله‌پشتی نباید روی پشت شل بسته شود، کوله‌پشتی باید به‌طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند و بندهای شانه‌ای، به شکل متقارن تنظیم شوند؛ یعنی یکی شل و دیگری سفت نباشد.

استفاده از گوشی یا تبلت

در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به‌جای یک دست از دو دست استفاده شود.

انتخاب دوچرخه

برای انتخاب دوچرخه مناسب هـر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود کـه در زمان دوچرخه‌سواری زاویه بین ران و ساق پا، وقتی **رکاب پایین** است **حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه** باشد.

اصول ارگونومی

- با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید.
  - در ارتفاع مناسب کار کنید. یکی از مثال‌های آن کار با رایانه یا صفحه کلید است.
- برای انجام کار، روش‌هایی را به‌کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.
  - حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.
- وسایل را در محدودهٔ دسترسی آسان قرار دهید.
  - انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.
- با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می‌رساند، به حداقل برسانید.
  - فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.
- علاوه بر انجام روزانهٔ فعالیت‌های جسمانی، هنگام انجام کارهای طولانی‌مدت، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید.
  - تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.

@DaneshSad