



نحوہ نشستن و کار کردن صحیح در محیط کار

امیر حسین فرزام و محمد میرزاپور
علوم سیاسی / ورزش یک

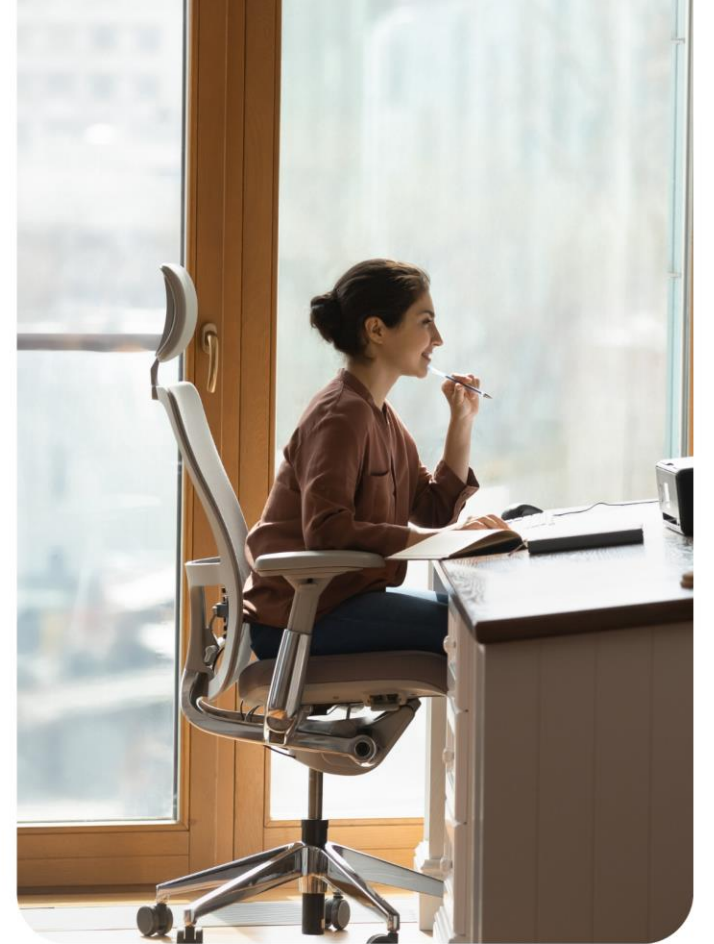
مقدمه

دلایل متعددی در رابطه با لزوم توجه کارفرمایان، کارگاه ها و شرکت ها به ارتقاء شرایط ارگونومی در محیط کار وجود دارد که از آن می توان به ارتقاء ایمنی، سلامت و راحتی نیروی انسانی در محیط کار، نگهداری و حفظ سلامت شاغلین، بهبود ارائه خدمات به مشتریان، کاهش غرامت های ناشی از آسیب ها، کاهش غیبت های ناشی از کار، کاهش روزهای کاری از دست رفته و هزینه های مربوط به آن و ارتقاء کیفیت زندگی اشاره نمود. از دیگر فواید ارگونومی افزایش بهره وری و افزایش بازدهی فرایند می باشد که سود اقتصادی ناشی از بهبود شرایط را نیز به دنبال خواهد داشت.



اگونومی چیست؟

به معنای، دانش بکاربردن اطلاعات علمی موجود دربارهٔ انسان و روش‌های علمی تولید چنین اطلاعاتی در طراحی محیط کار است.



مهمترین قسمت بدن که نقش بسزایی در داشتن وضعیت صحیح بدن ایفا می کند، ستون فقرات می باشد. ستون فقرات دارای قوسهای طبیعی است که باید آنها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد.



نحوه صحیح نشستن

صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب. باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند. استفاده از یک تکیه گاه مانند حوله لوله شده در ناحیه کمر سودمند میباشد.

وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید. زانوها باید همسطح باسن و یا بالاتر از آن قرار گیرد برای این کار می توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

سعی کنید در یک وضعیت بیش از 30 دقیقه ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجددا بنشینید.

هنگام برخاستن از حالت نشسته بسمت جلو صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید. از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید. سپس حرکت کششی انجام دهید مثلا 10 مرتبه کمر خود را خم و راست کنید.

از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را بسمت دلخواه بچرخانید.



هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر

1- مچ دست ها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین و یا طرفین خم نشده باشد.

2- ران موازی با سطح کف اتاق باشد.

3- آرنج باید اندکی از 90 درجه گشوده تر باشد.

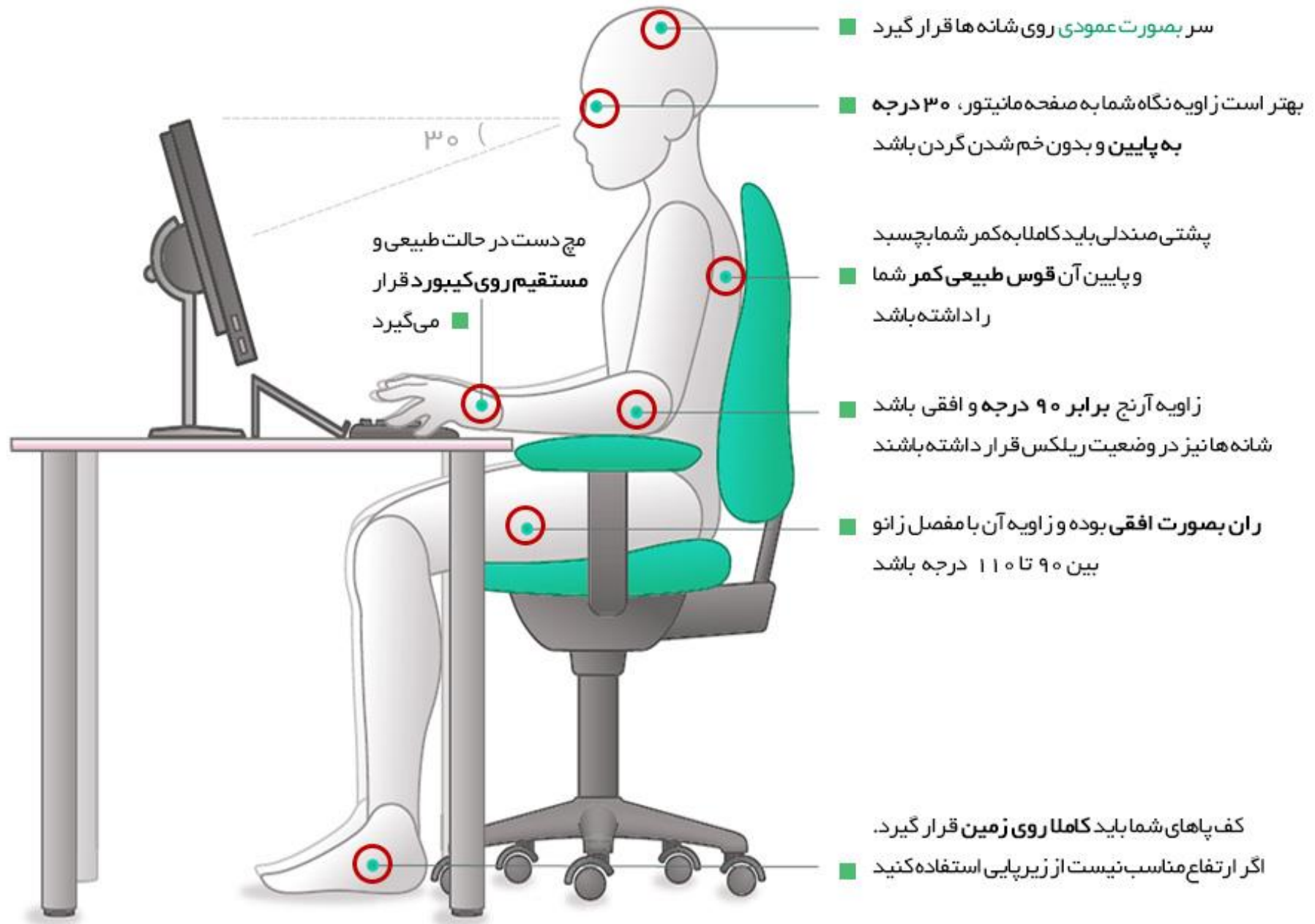
4- زانوها 2 الی 3 سانتی متر باید از لبه صندلی جلوتر باشد.

5- مونیتر باید 45 الی 55 سانتی متر از پیشانی فاصله داشته باشد.

راس مونیتر نیز با سطح چشم ها در یک راستا باشد. صفحه کلید

بهتر است 2 سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گرفته و کمی نیز خم گردد.





عوارض نشستن نادرست

۱- اضطراب و افسردگی

۲- عضلات ضعیف و عصب کشیده شده

۳- دیابت

۴- مشکلات لگن

۵- پوکی استخوان

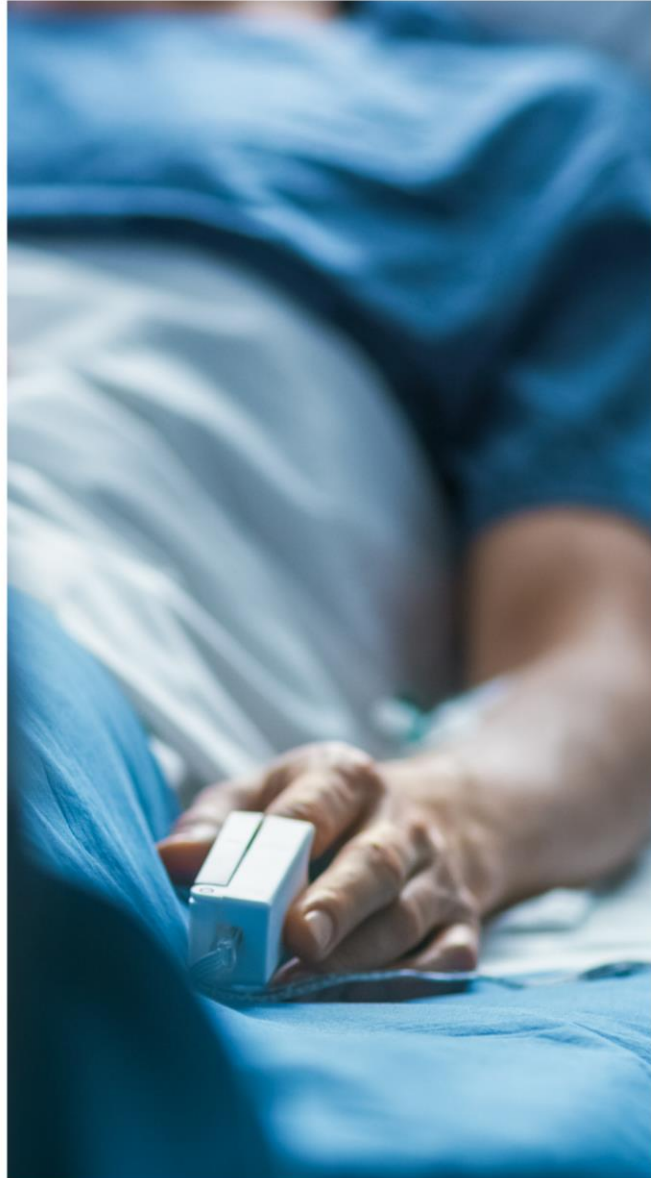
۶- افزایش خطر سرطان

۷- بیماری قلبی

۸- چاقی

۹- پیری زودرس

و غیره...



عوارض نشستن نادرست

پیری زودرس

نشستن زیاد بانگرانی‌های مختلفی در رابطه با سلامتی روبرو است، برخی از آن‌ها شامل سندرم متابولیک و فشار خون بالا است. هرچه ساعات بیشتری را در روز بنشینید، طول عمر شما نیز کوتاه‌تر است. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که کاهش متوسط زمانی که در روز نشسته‌اید و به کمتر از سه ساعت در روز می‌رسد می‌تواند امید به زندگی شما را دو سال افزایش دهد.

دیابت

افزایش ۲۲ درصدی - با هر ۶۰ دقیقه بیشتر که افرادی نشینند دیابت به صورت نجومی بالا می‌رود. یک مطالعه هلندی نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نسبت به افرادی که دیابت ندارند نیم ساعت بیشتر از روز خود را روی نیمکت یا پشت کامپیوتر نشسته‌اند.



نحوه صحیح ایستادن

سر را بالا نگاه دارید: قائم و راست. سر را به جلو و چانه را بداخل بدهید. چانه را به عقب و به پهلو کج نکنید. قفسه سینه را جلو نگاه داشته و استخوان کتف را عقب نگاه دارید. زانوها را صاف نگاه داشته و فرق سرتان را به سمت سقف بکشید. شکم را بداخل دهید. باسن را به عقب و یا جلو کج نکنید. سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نیاستید. اما هرگاه مجبور به این کار شدید، سعی کنید یک پای خود را با قرار دادن روی یک جعبه و یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید. هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به روی زیر انگشت شست پا اعمال کنید و نه پاشنه پا. بهتر است پاها را نیز به اندازه عرض شانه از هم باز کنید. کفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید.



نحوه صحیح راه رفتن



سررا بالا نگاه داشته و با چشم هایتان مستقیم به جلو نگاه کنید.

شانه های خود را در یک راستا با مابقی بدنانتان حفظ کنید.

حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن را مختل نکنید. پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید.

سایر اصول ارگونومی در محیط کار



ابزارهای کار را در دسترسی آسان قرار دهید: مواد، وسایل و ابزارهای کنترلی که به کرات مورد استفاده قرار می‌گیرند را طوری قرار دهید تا به آسانی در دسترس باشند. در هنگام کار در یک ایستگاه کار کامپیوتری ماوس و کی برد را نزدیک هم قرار دهید تا آرنج‌ها نزدیک بدن قرار گیرند. کار را در ارتفاع مناسب انجام دهید: کارهای روزانه را در ناحیه بین زانو و شانه انجام دهید.

سایر اصول ارگونومی در محیط کار

انجام بیشتر کارها در سطح آرنج یا کمی پایین تر از آن راحت تر است. ارتفاع مناسب برای کاری که با دست انجام می شود خستگی کارگر را کم تر می کند. اگر ارتفاع سطح کار خیلی زیاد باشد، در اثر بالا گرفتن دست ها، شانه ها خسته می شوند و دردی می گیرند. اگر سطح کار خیلی پایین باشد، در اثر خم شدن به جلو، کمر درد عارض می شود. این ناراحتی در حالت ایستاده شدید تر است. در حالت نشسته شانه ها و گردن در دراز مدت دچار ناراحتی میشوند.





توجه به وضعیت بدن شما در هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن

هنگامی که وضعیت بدن شما در حالت مناسب باشد؛ هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن کمترین فشار و استرس روی عضلات پشتیبان و رباط های بدن شما اعمال میگردد و وضعیت ستون فقرات شما در حالت استراحت و خنثی می باشد. همچنین عملکرد طبیعی دستگاه عصبی شما بهتر صورت می پذیرد و درد راز مدت بر روی دستگاه گوارش، تنفس، عضلات، رباط ها و استخوان های بدن تاثیر می گذارد به طوری که استخوان ها و مفاصل در وضعیت صحیح خود قرار دارند و کارایی عضلات به حداکثر می رسد تحلیل و سایش نابهنجار مفاصل کاهش یافته و از التهاب مفاصل جلوگیری بعمل می آید.

ممنون از توجه شما

امیرحسین فرزام و محمد میرزاپور / علوم سیاسی

بهار هزار و چهارصد و یک

