

ارگونومی و پوسچر کاری

واژه ارگونومی یا مهندسی فاکتورهای انسانی از دو کلمه "Ergo" به معنی کار و "Nomos" به معنی قاعده و قانون کار است که ظرفیت ها و توانمندی های انسان را بررسی می کند و سپس اطلاعات به دست آمده را در طراحی مشاغل و محیط کار و تجهیزات به کار می بندد.

ارگونومی یک علم بسیار گسترده می باشد و تعاریف مختلفی را شامل می شود اما ساده ترین تعریف تطابق بین انسان و محیط فیزیکی می باشد به حدی که کمترین آسیب به انسان وارد شود.

۱- چگونه از آسیب‌های پشت

میزنشینی نجات پیدا کنیم؟

در مشاغل پشت میز نشینی شکایت از گردن درد-کمردرد و بعضاً "مچ درد شکایت شده است و همچنین نشستن طولانی مدت می تواند درد و فشار زیادی بر بدن تحمیل نماید. در ذیل اندامهایی که در پشت میز نشینی بسیار درگیر می باشند و راهکارهای ساده جهت کاهش درد و آسیب این نواحی وجود دارد را بررسی می نماییم.

۱- **چشم‌ها:** از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ که توسط AOA توصیه شده است، استفاده کنید: هر ۲۰ دقیقه یک بار به مدت ۲۰ ثانیه به جسمی که ۲۰ فوت (حدود ۶ متر) از شما فاصله دارد، نگاه کنید.

فاصله‌ی بین صفحه‌ی نمایشگر و صورت شما باعث کشیده شدن ماهیچه‌های مژکی در درون چشم می‌شود. برای استراحت دادن به این ماهیچه‌ها باید به نقطه‌ی دوری خیره شوید

۲- شانه:

حالت نشستن تان را بررسی کنید

مطمئن شوید محل استراحت بازوها و صفحه‌کلید در ارتفاع مناسبی قرار گرفته‌اند تا موقع تایپ مجبور نباشید قوز کنید یا شانه‌هایتان را به جلو بکشید برای اینکار ارتفاع صندلی را تنظیم کنید .

خستگی مداوم شانه یا آرنج، ناشی از محل نامناسب موس یا صفحه‌کلید است. صفحه‌کلیدتان زیادی دور یا نزدیک و بیش از حد بالا یا پایین نباشد، ارتفاع صندلی، محل استراحت بازو و صفحه‌کلید را طوری را تنظیم کنید که زاویه‌ی آرنج تان ۹۰ درجه باشد.

گرفتگی شانه‌ها: برای انجام این حرکت استخوان‌های کتف تان را به هم بچسبانید و آنها را به سمت پایین حرکت بدهید. ۱۵ بار این حرکت را انجام بدهید.

-تنظیم ارتفاع نمایشگر:

ارتفاع نمایشگر تان را تنظیم کنید. صفحه‌ی نمایشگر باید ۱۵ تا ۲۰ درجه پایین‌تر

سطح چشم‌ها باشد (حدود ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر، اندازه‌گیری شده از مرکز صفحه) و حداقل به اندازه‌ی طول یک بازو تا چشم‌ها فاصله داشته باشد.

- از هدفون یا هدست استفاده کنید

اگر زیاد از تلفن استفاده می‌کنید یا مدام کنفرانس‌های تلفنی طولانی مدت دارید با استفاده از هدست یا روی اسپیکر گذاشتن تلفن، از گردن درد ناشی از تلفن جلوگیری کنید

به ماهیچه‌های گردن کششی وارد نمایی.

برخی حرکات ورزشی مناسب



۴- مچ دست‌ها

اگر بیشتر طول روز را در حال کار با کامپیوتر می‌گذرانید مچ دست‌هایتان می‌تواند به راحتی هدف درد و ناراحتی قرار گیرد. اگر این درد تبدیل به گرفتگی یا سوزش در کف دست، مچ‌ها یا انگشتان دست شود ممکن است آسیب جدی شود و نیاز به درمان داشته باشید.

با چرخاندن مچ‌ها به صورت دایره‌ای، تکان دادن آنها یا فشردن آنها به همدیگر، به مچ‌هایتان استراحت بدهید.

۵- کمر درد

کمر درد یکی از رایج‌ترین دردهایی است که افرادی که مجبورند زیاد بنشینند از آن شکایت دارند. می‌توانید با کمی تغییر حالت نشستن از این درد بکاهید، ولی مشکل اصلی خود نشستن است. اشتباه نشستن تنها بخشی از مشکل است. مشکل اصلی، نشستن طولانی مدت در یک حالت و تکان نخوردن است. دلایل احتمالی: لم دادن، نبود تکیه‌گاه مناسب در پشت کمر، خم شدن به سمت جلو و صفحه‌ی کامپیوتر، نشستن طولانی مدت.

