

ارگونومی



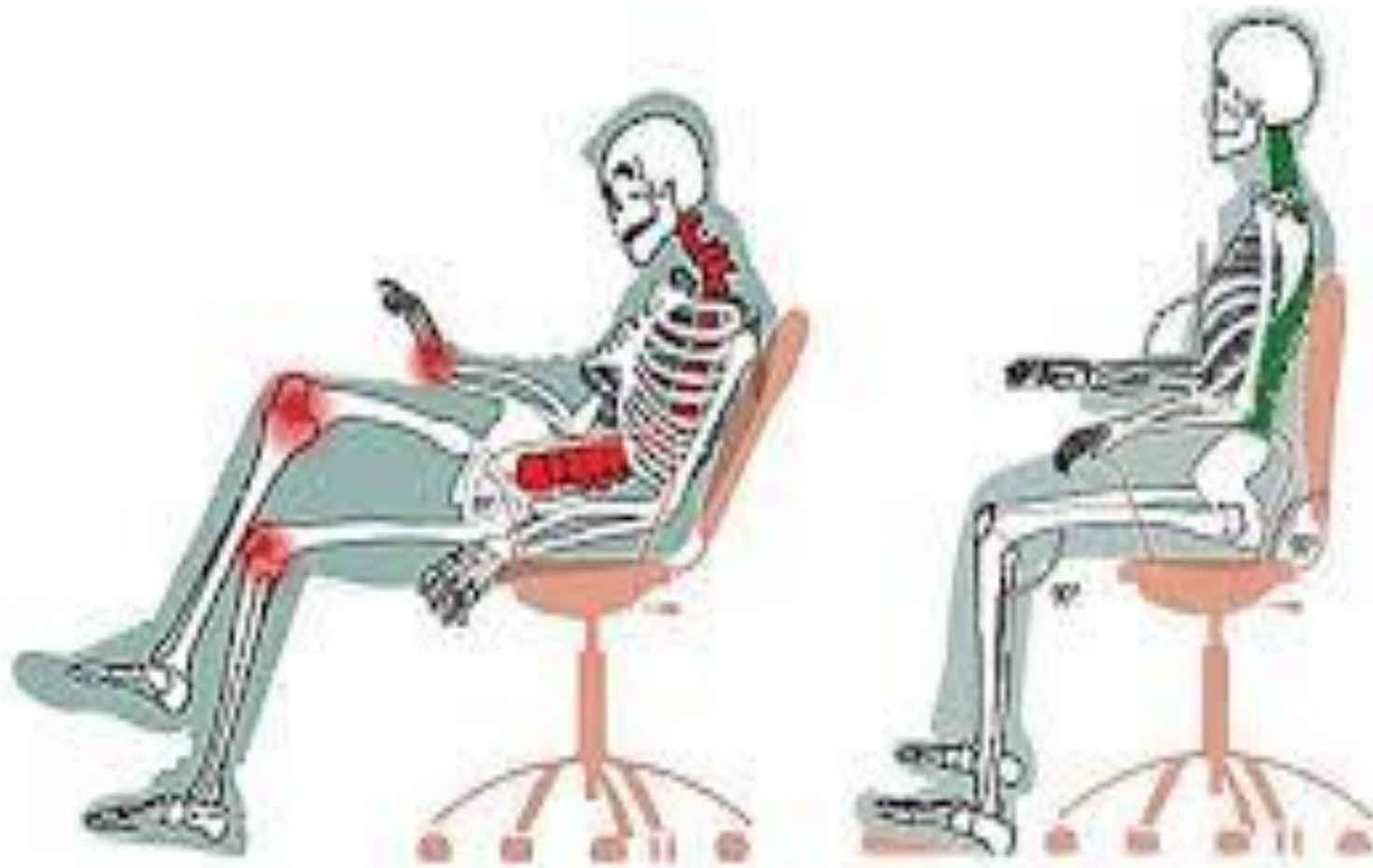
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



• ارگونومی چیست؟

ارگونومی از دو واژه یونانی «ergon» به معنی کار، و «nomoi» به معنی قوانین طبیعی تشکیل شده و به معنی دانش شناخت کار و رابطه‌ی افراد با آن کار است.

انجمن بین‌المللی ارگونومی یک تعریف فنی مطرح کرده است: ارگونومی علم کشف و فهم تراکنش میان انسان و دیگر عناصر یک سیستم، و ارائه‌ی نظریه، داده‌ها، اصول و روش‌هایی برای یک طراحی کارآمد به منظور بهینه‌سازی سلامت انسان و عملکرد کلی سیستم است. هرچند که شاید بهترین تعریف موجود، این نباشد.



- محیط مدرسه و کلاس های درس میتواند سلامت دانش آموزان را تحت تأثیر قرار دهد و در صورت ادامه این وضعیت در بزرگسالی، آنها را مستعد ابتلا به بسیاری از اختلالات و ناهنجاریهای اسکلتی، عضلانی و قامتی به خصوص در دختران کند .





بندها باید روی هر دو شانه
قرار بگیرند



غلط

وزن مناسب

نباید بیش از ۱۵٪ تا ۲۰٪ وزن بدن باشد

بند های تن



درست

شانه ها نباید گرد شوند



غلط



ماینیورتان را تنظیم کنید

صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید تا بدون نیاز به تکان دادن سر یا کمر همه چیز را واضح و بدون دردسر ببینید.

ماوس و صفحه کلید را در جای صحیح قرار دهید

ماوس و کیبورد را هر دو نزدیک به هم و در یک سطح قرار دهید. سعی کنید در هنگام تایپ آرنج‌هایتان با زاویه ۹۰ درجه و مچ‌ها نیز در یک خط با بازوها قرار بگیرند.

به صورت منظم استراحت کنید

تقریباً هر ۲۰ دقیقه استراحتی کوتاه در حد ۱۵ یا ۳۰ ثانیه داشته باشید. سعی کنید در طول روز مقدار استراحت‌ها را طولانی‌تر کنید.

درست بشینید

کمرتان را صاف و عمود نگاه دارید. به یاد داشته باشید، خمیدگی ممنوع! سعی کنید همیشه سر و گردن را صاف و دست‌ها را نیز در کناره‌ها عمود قرار دهید.

صندلی را تنظیم کنید

ران‌ها را کمی بالاتر از زانوها قرار دهید و کف پاها را نیز به صورت کامل روی سطح زمین بگذارید.

فیزیوتراپی تخصصی حنان یزد





© HAP/Quirky China News/REX

نتایج نشست روی صندلی های اداری



۱- در افراد بیش از ۳۵ سال نشستن بیش از نیم ساعت پشت میز کار با دردهای عصب سیاتیک و فتق دیسک کمر همراه است.



ورزش در محل کار



این حرکت ها برای کارمندانی که مداوم روی صندلی می نشینند، طراحی شده است.
این حرکت ها بصورت ۷ بار تکرار، ۵ ثانیه مکث و حداقل ۱ نوبت در روز انجام شوند.

ویژه افراد بالای ۴۰ سال

ویژه افراد زیر ۴۰ سال

<p>سر را به بالا، پایین، چپ و راست بچرخانید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>شانه ها را تا حد امکان بالا ببرید و مکث کنید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>نگهتان را پشت سر بگذارید و سر را به عقب بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>دست ها را به طرفین باز کنید یا چرخش شانه ها را انجام دهید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>دست ها را به جلو بکشید. سینه به هم فشار دهید. (تکرار: ۵ بار)</p>
<p>یک دست را به جلو ببرید و انگشتان آن را با دست دیگر به پایین بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>دست ها را به حالت قلاب بالای سر ببرید. به عقب بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>روی لبه صندلی بنشینید و در حالی که دست ها در جلو قرار دارند، به آرامی سر را به سمت پیشی صندلی ببرید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>سپس، دست ها را روی سینه به صورت عمود قرار دهید یا انگشتان شکر، سر را به عقب بکشید و شانه ها را به جلو بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>لبه صندلی بنشینید و دست ها را پشت روی صندلی بگذارید و تنه را بچرخانید. (تکرار: ۵ بار)</p>
<p>با دست ها زیر ران را بگیرید و زانو را به سینه نزدیک کنید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>دست ها را روی کمر قرار دهید. آرنج ها را به عقب بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>یک پا را به بالا و بیرون ببرید. سپس آن را به مرکز و پایین برگردانید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>لبه صندلی بنشینید. دست ها را به جلو ببرید و زانو روی صندلی نمی بلند شود و مکث کنید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>در حالی که پنجه های پا را زمین لمس کنید تا حد امکان شانه ها را بالا ببرید. (تکرار: ۵ بار)</p>

www.payamsports.ir

<p>پشت سر خود را با دست راست بگیرید و به جلو و راست بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>نگهتان را پشت سر قلاب کنید. به آرامی سر را به جلو و پایین بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>دست ها را به هم بچسبانید. آنها را به آرامی بالا و عقب ببرید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>لبه صندلی بنشینید. با دست ها پشتی صندلی را بگیرید و تنه را به جلو بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>یک دست را روی دیوار پشت سرتان قرار دهید. تنه را به سمت مخالف بچرخانید. (تکرار: ۵ بار)</p>
<p>لبه صندلی بنشینید. در حالی که دست ها به صورت عمود روی سینه هستند، به پشتی تکیه دهید. تنه را بلند کنید و صاف بنشینید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>سپس، بدون کمک دست ها با آرامی بایستید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>پاها را کاملاً از هم باز و تنه را به جلو خم کنید و دست ها را به زمین برسانید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>در حالی که دست ها در طرفین صندلی قرار دارند، سر را به زانوهای نزدیک کنید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>سپس صاف بنشینید. دست ها را کاملاً بالای سر بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>
<p>با دست ها زیر رانها را بگیرید و بدون خم کردن کمر، زانو را به سینه نزدیک کنید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>با دو دست زانو خود را بگیرید و به طرف شکر و بالای پای مخالف بکشید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>دست ها را روی هم قرار دهید و بایستید. به آرامی پایین بروید و قبل از تماس با صندلی مکث کنید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>لبه صندلی بنشینید. دست ها را روی یک پا قرار داده و به آرامی به آن فشار وارد کنید. (تکرار: ۵ بار)</p>	<p>دست ها را روی لبه صندلی قرار دهید و بدن را به پایین حرکت دهید. (تکرار: ۵ بار)</p>

www.payamsports.ir

دانشنامه بیماری های ناشی از ارگونومی نامناسب

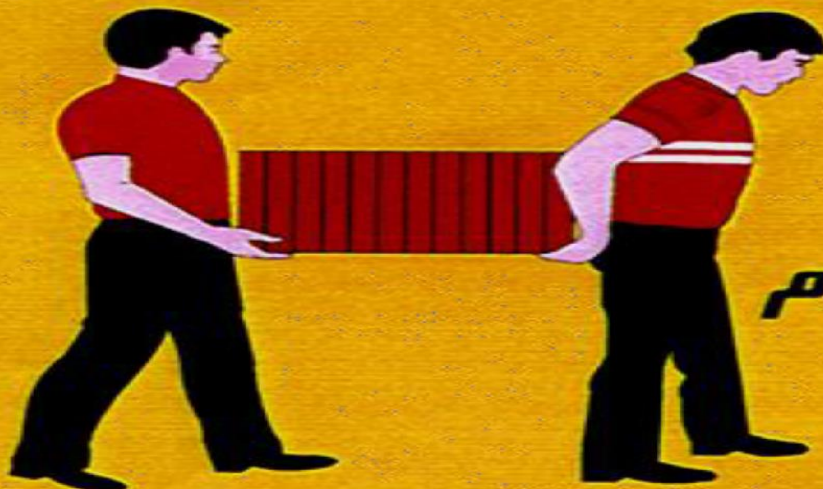


مراقب ستون فقرات خود باشید.

با پاهای خود بلند کنید



به اطراف
نچرخید.



در صورت لزوم
کمک بگیرید

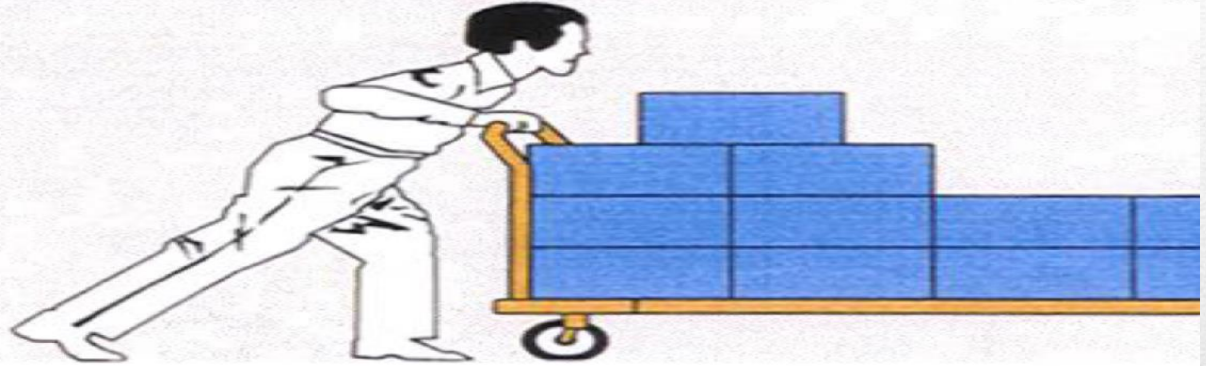
با کمزرتان بلند

نکته



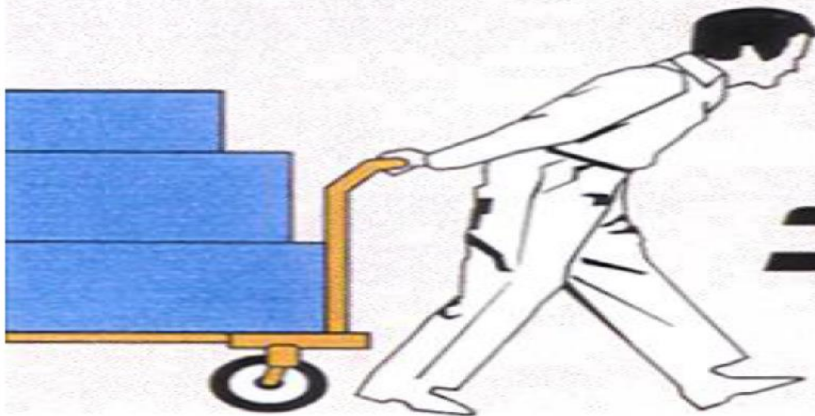
**از پاهایتان
کمک بگیرید**

هُل د هيد



هرگز

نکشيد



برای سلامتی خودمون و پدر و
مادرمون و معلممون بلند
صلوات
