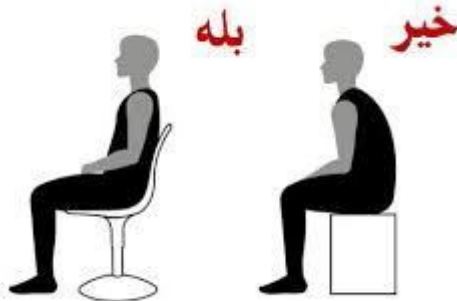




مرکز آموزشی و درمانی کودکان تریز

## ارگونومی نشستن (صحیح نشستن) (ایمنی و سلامت شغلی)



تهیه کننده: بهناز صابری متین  
- کارشناس بهداشت حرفه ای مرکز

۴- 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  
مثلاً ۱۰ مرتبه کمر خود را خم و راست کنید.

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



• صاف بنشینید.  
• زانوی چپ را محکم بگیرید.  
• پای چپ را از کف زمین بلند کنید.  
• به جلو خم شوید (کمر را خم کنید) و بینی را به طرف زانو ببرید.  
• ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.  
• این کار را با پای راست نیز تکرار کنید.



• به حالت عمودی بنشینید یا بایستید.  
• انگشتان را در هم گره کرده و دستها را بالای سر ببرید.  
• در حالی که آرنجها را صاف نگه داشته‌اید، دستها را تا آنجا که می‌توانید به عقب فشار دهید.  
• به آرامی سمت چپ را خم کرده تا جایی که احساس کشش کنید.  
• ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.  
• به آرامی سمت راست را خم کرده تا جایی که احساس کشش کنید.  
• ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.  
• ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.



• آرنج چپ خود را به آرامی در پهناي سينه به طرف شانه راست بکشید تا این‌که احساس کشیدگی کنید.  
• ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.  
• ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.  
• این کار را با دست دیگر نیز تکرار کنید.



• صاف بنشینید.  
• پای چپ را، در حالی که پای چپ چپتان را صاف نگه داشته‌اید، با فاصله از کف زمین نگه دارید.  
• انگشتان پا را به طرف بالا و پایین حرکت دهید.  
• ۳ تا ۵ بار این کار را تکرار کنید.  
• این کار را با پای دیگر تکرار کنید.

۲- در صورتی که در این وضعیت پاها بر روی زمین قرار نگرفت و به پشت پاها فشار وارد می‌شود از یک زیرپایی استفاده کنید، زیرپایی باید قابل تنظیم بوده و تمامی سطح کف باید روی آن قرار گیرد



### نحوه صحیح نشستن :

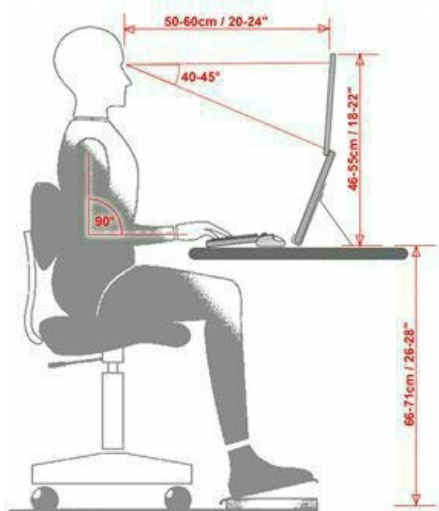
۱- صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه‌ها به عقب باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند.  
استفاده از یک تکیه‌گاه مانند حوله لوله شده در ناحیه کمر سودمند می‌باشد.

۲- 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 می‌توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

۳- سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید.  
برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید

۵- دسته های صندلی را طوری تنظیم نمایید که بدون بالا نگه داشتن شانه ها، بازوهای شما را حمایت کرده و بر روی گردن و شانه های شما فشاری وارد نکند.

توجه داشته باشید که دسته های صندلی نباید از نزدیک شدن به میز کار جلوگیری کند.



#### تنظیم میز کار :

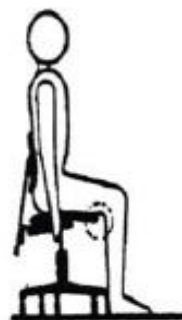
ارتفاع میز کار را به اندازه ارتفاع آرنج ها در حالتی که دست هاز طرفین آویزان است تنظیم کنید. اگر از سطح کاری

که ارتفاع ثابتی دارد (مثل یک میز) استفاده می شود،

ارتفاع صندلی را به اندازه ای بالا بیاورید که وضعیت مناسب برای بازوها و بالاتنه ایجاد شود و برای این کار :

۱- ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که ارتفاع آرنج ها با ارتفاع سطح میز برابر شود.

2- برای اینکه فشاری به کمر و زانوهای شما وارد نشود همیشه می بایست به اندازه یک مشت گره، بین لبه جلویی صندلی و پشت زانوهایتان فاصله وجود داشته باشد.



3- روی صندلی بنشینید و بررسی کنید که آیا کف پاهای شما راحت روی زمین قرار می گیرند؟ در غیر این صورت از یک زیرپایی استفاده کنید.



4- چنانچه پشتی صندلی شما قابل تنظیم است آن را طوری تنظیم کنید که گودی کمرتان را پر کند.

نشستن نادرست و عادت کردن به یک وضعیت بدنی نادرست، در هنگام نشستن و یا کار طولانی مدت در یک وضعیت بدنی ثابت سبب ایجاد خستگی در ماهیچه ها و بروز مشکلات اسکلتی عضلانی مثل گوزپشتی، کمردرد و ... در کارکنان میشود. برای پیشگیری از این عوارض، آگاهی از نحوه نشستن و شرایط میز و صندلی اهمیت زیادی دارد. اگر ارتفاع صندلی خیلی پایین باشد کمر به حالت خمیده و قوز کرده در خواهد آمد و اگر ارتفاع آن خیلی بالا باشد عوارضی چون درد پشت زانو، بی حسی، کمرختی و التهاب در پاها را به دنبال خواهد داشت. از آنجا که قد و شرایط بدنی همه افراد با هم یکسان نیست هر فرد می بایست ایستگاه کاری خود (شامل میز و صندلی و ...) را متناسب با قد خود تنظیم کند.

#### تنظیم صندلی :

1- در جلوی صندلی بایستید، ارتفاع آن را طوری تنظیم کنید که لبه صندلی تقریباً هم سطح با زانویتان باشد

