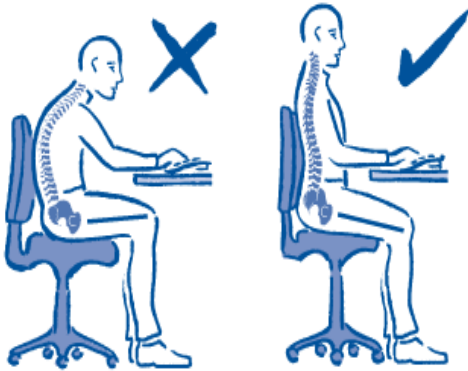




مرکز آموزش و درمان کودکان تیز

ارگونومی مشاغل اداری

(ایمنی و سلامت شغلی)



تهیه: بهناز صابری متین

کارشناس بهداشت حرفه ای مرکز

سایر توضیحات:

.....

.....

.....

.....

.....

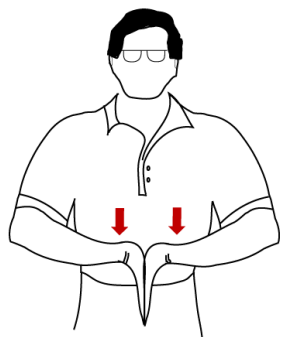
.....

کار در وضعیت نشسته طولانی مدت :

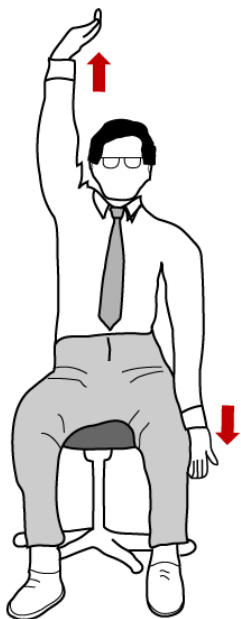
کارهای نشسته و فکری نیاز به فعالیت ماهیچه‌ای کمتری دارند اما عوارض آنها کمتر از وظایفی نیست که مستلزم فعالیت جسمانی بیشتری هستند. برای مثال کارکنان مشاغل اداری به علت ماهیت شغلی خود که چند ساعت در روز را در وضعیت نشسته به انجام کار می‌پردازند در معرض ابتلا به ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی از جمله کمر درد می‌باشند. این مشکل به دلیل روند رو به گسترش این گونه فعالیت‌ها همچنان در حال افزایش است ولی در صورتیکه افراد بتوانند وضعیت بدنی خود را از حالت نشسته تغییر دهند کار نشسته خطری برای سلامتی آنها نخواهد داشت.

عوارض کار در وضعیت نشسته طولانی مدت :

- صدمه به عضلات و کاهش قوای بدنی
- صدمه به دیسک‌های بین مهره‌ای
- تورم اندام‌های تحتانی
- فشار موضعی و مداوم بر برخی نواحی بدن
- کاهش راندمان قلب و ریه، مشکلات گوارشی



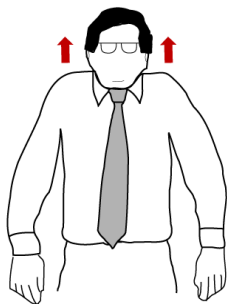
۱۰ ثانیه



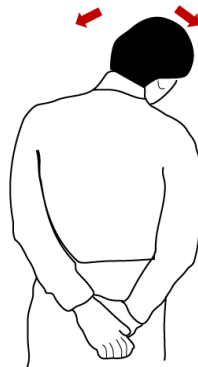
هر سمت ۸ تا ۱۰ ثانیه



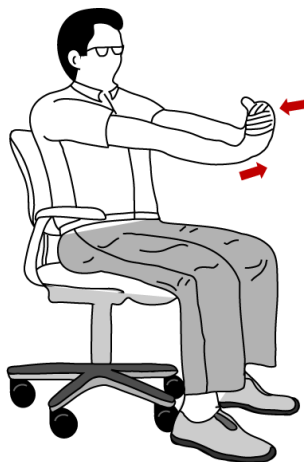
هر سمت ۸ تا ۱۰ ثانیه



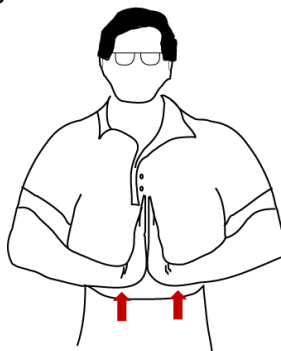
سه بار به مدت ۸ تا ۱۰ ثانیه



۱۰ تا ۱۲ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه



۱۰ ثانیه

تغییر وضعیت بدن از حالت های ثابت :

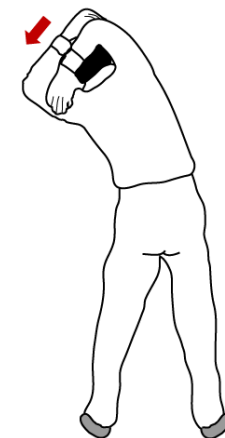
وضعیت های انقباضی و کششی عضلات برای آزاد کردن تنش های عضلانی و خارج کردن عضلات از حالت ثابت قابل قبول است. تغییر وضعیت بدنی اصل اساسی کار نشسته است.

حرکات بدنی مفید :

انجام حرکات بدنی زیر بعد از حدود هر یک ساعت به فرد در تجدید قوای عضلات و همچنین خارج شدن از وضعیت ثابت طولانی مدت ، کمک می کند.



۱۵ تا ۲۰ ثانیه



هر سمت ۸ تا ۱۰ ثانیه