

باسمه تعالی

توصیه هایی پزشکی برای کارمندان
پشت میز نشین

دیپارتمان شورای مرکزی ورزش



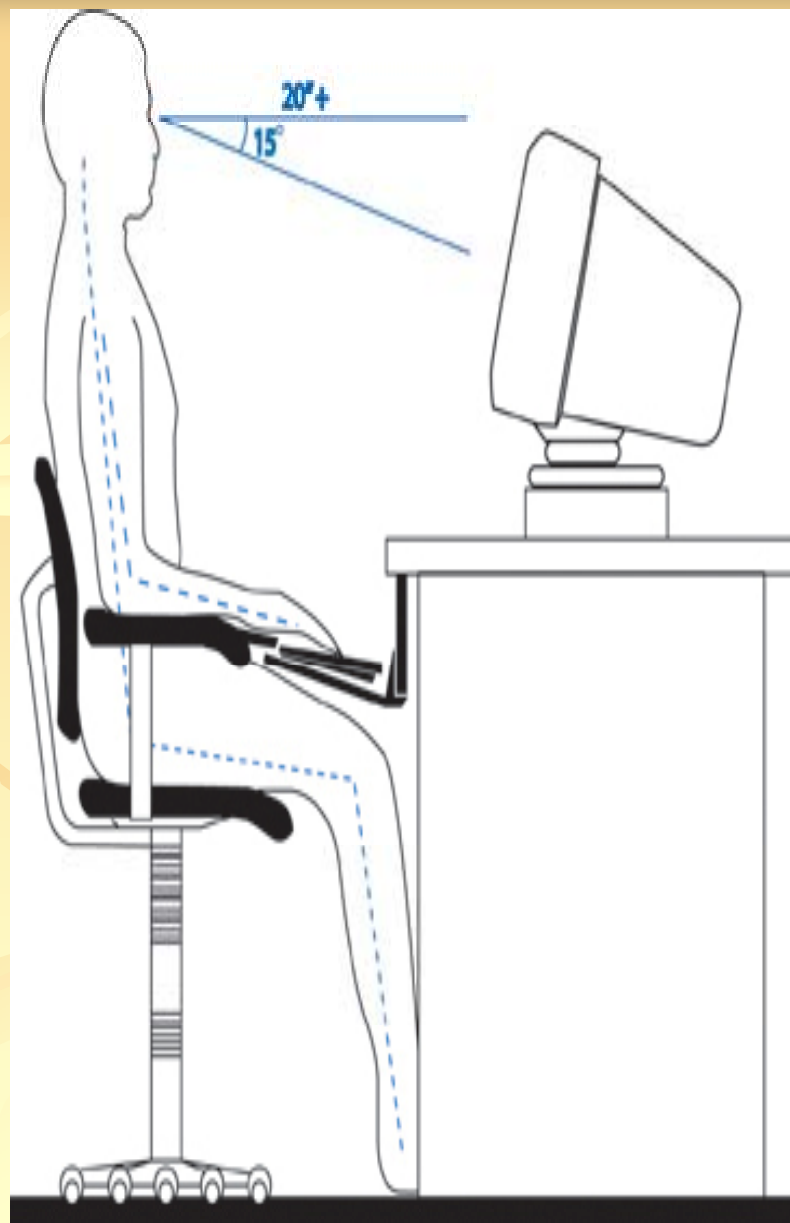
مشاغل اداری و پشت میزنشینی این روزها بسیار زیاد شده است و متأسفانه اثرات مضر آن بر جسم افراد روز به روز بیشتر دیده می شود. در واقع بدن ما طوری طراحی نشده است که بتوانیم ساعت های متمادی را پشت میز بنشینیم. اما به ناچار بسیاری از ما به انجام چنین کاری مشغول هستیم، بخصوص اگر با رایانه کار می کنیم، فشار زیادی به بدن ما وارد می شود. در اینجا سعی می کنم که به عوارض شایع و متداول چنین مشاغلی و نیز راه های حفظ سلامت جسم اشاره کنم.

✓ از عوارض شایع و دردسر آفرین، افزایش وزن است. بنابراین این گونه افراد باید حتماً در طول روز برنامه پیاده روی، دو یا ورزش های دیگر را داشته باشند. باید توجه داشت که این برنامه ورزشی حتماً در طی روز آنها گنجانده شود.



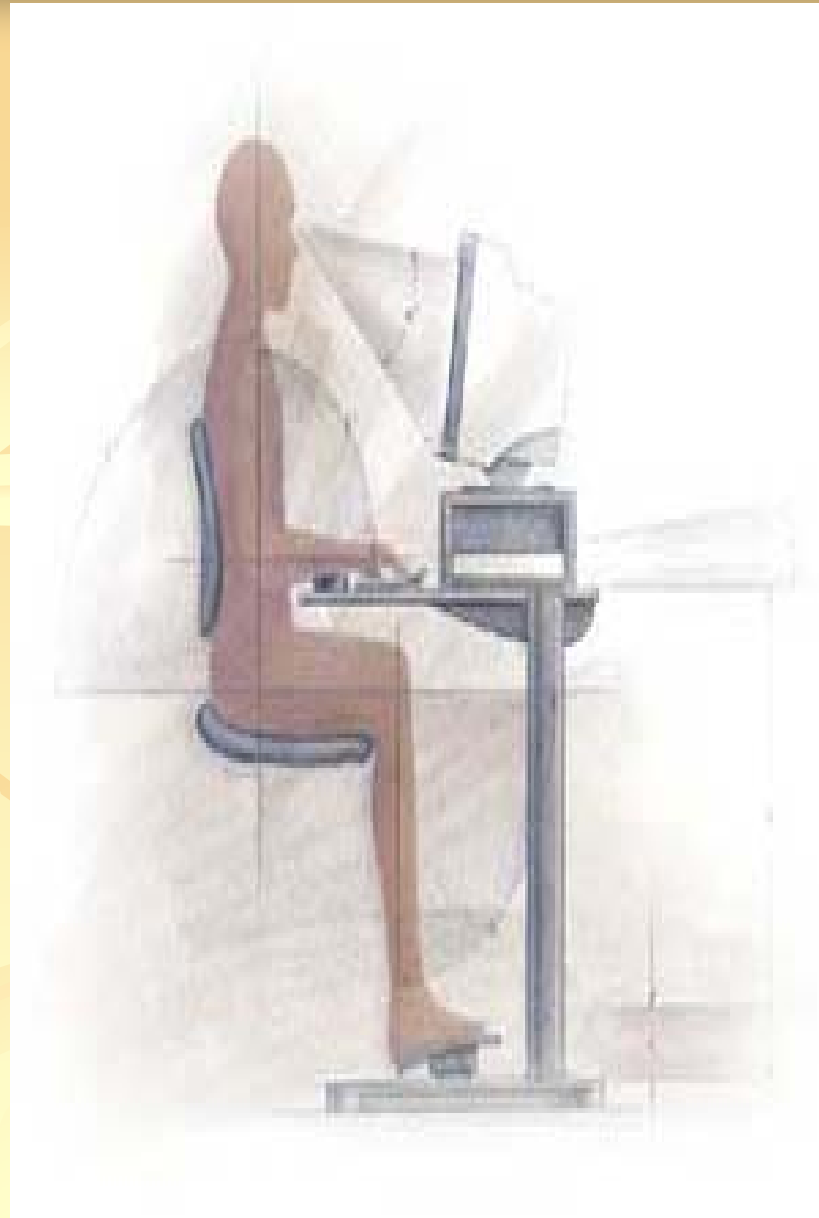
✓ خستگی چشم از دیگر عوارض کار با رایانه است. از خیره شدن به تصویر مانیتوری که نقص دارد بپرهیزید. تماشای تصاویری که برفک یا لرزش دارد، چشم را خسته می کند. استفاده از عینک برای افرادی که دارای عینک هستند، هنگام کار با کامپیوتر ضرورت دارد. اما استفاده بی مورد از عینک هایی که دارای شیشه های رنگی هستند سبب خستگی چشم خواهد شد.

هرگز به مدت طولانی به مانیتور نگاه نکنید. حداکثر پس از هر ۲ ساعت، ۵ دقیقه چشمان خود را ببندید. یک روش دیگر برای رفع خستگی چشم این است که هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به چشمانتان استراحت دهید و اشیاء دور را در فاصله ۶ متری نگاه کنید.



اندازه حروف باید ۲ تا ۳ مرتبه بزرگتر از ریزترین متنی باشد که شما می توانید بخوانید. به علاوه خواندن مطالب با رنگ مشکی بر روی صفحه سفید بسیار آسان و واضح است. اگر مطلبی را در صفحه مانیتور مطالعه می کنید، به علت تغییرات دائمی جسم دیدنی و تغییرات دائمی نور خواندن بسیار خسته کننده می شود و این عمل فشار زیادی به عضلات چشم وارد می کند.

نکته مهم دیگر برای کاستن از خستگی چشم این است که نور مانیتور را تنظیم کنید. شما باید نور مانیتورتان را به گونه ای تنظیم کنید که تقریباً مشابه سطح روشنایی محیطی باشد که دقیقاً در پشت آن قرار دارد. اگر بین روشنایی مانیتور و محیط پیرامون آن تفاوت روشنایی شدید وجود داشته باشد، شما دچار



سر درد و مشکلات بینایی خواهید شد. بنابراین در ساعات مختلف روز، نور مانیتورتان را با نور اتاق تنظیم کنید.

✓ درد انگشتان و مچ دست و نشانگان تونل مچ دست (سندرم تونل کارپال) از عوارض استفاده مستمر از کامپیوتر و سایر وسایل اداری محیط کار است. برای پیشگیری رعایت نکات زیر ضروری است:

❖ باید صفحه کلید کامپیوتر هم سطح آرنج شما یا هم ارتفاع با دسته صندلی قرار گیرد. به طوری که تقریباً صفحه کلید هم سطح ران های شما پشت میز کامپیوتر باشد.

❖ در شرایط مطلوب ساعدها تقریباً موازی با افق بوده و زاویه بین مچ دست و ساعد ۵ تا ۱۰ درجه است.



و زاویه بین بازو و ساعد روی دسته صندلی باید حدود ۹۰ درجه باشد. در هنگام تایپ کردن از هر دو دست کمک بگیرید و با نیروی متوسط و ملایمی روی صفحه کلید فشار وارد کنید. فراموش نکنید که هنگام تایپ کردن نباید مچ دستتان بر روی جایی قرار گیرد یا خم شود و به سمت بالا یا پایین زاویه دار قرار نداشته باشد. گاهی به مچ هایتان استراحت دهید و به آنها ورزش دهید.

✓ دردهای مزمن گردن و شانه هم می تواند از الطاف کار با رایانه باشد. به منظور پیشگیری از این عارضه صفحه مانیتور را دقیقاً روبروی خود قرار دهید. و از قرار دادن آن در گوشه های میز خودداری کنید تا مجبور نشوید هنگام استفاده از آن،



به خصوص موقع تایپ، مرتباً گردن خود را به این سو و آن سو بگردانید. همچنین سعی نمایید در نزدیکترین فاصله از صفحه کلید باشید تا از مشکلات مختلف گردن و شانه در امان باشید.

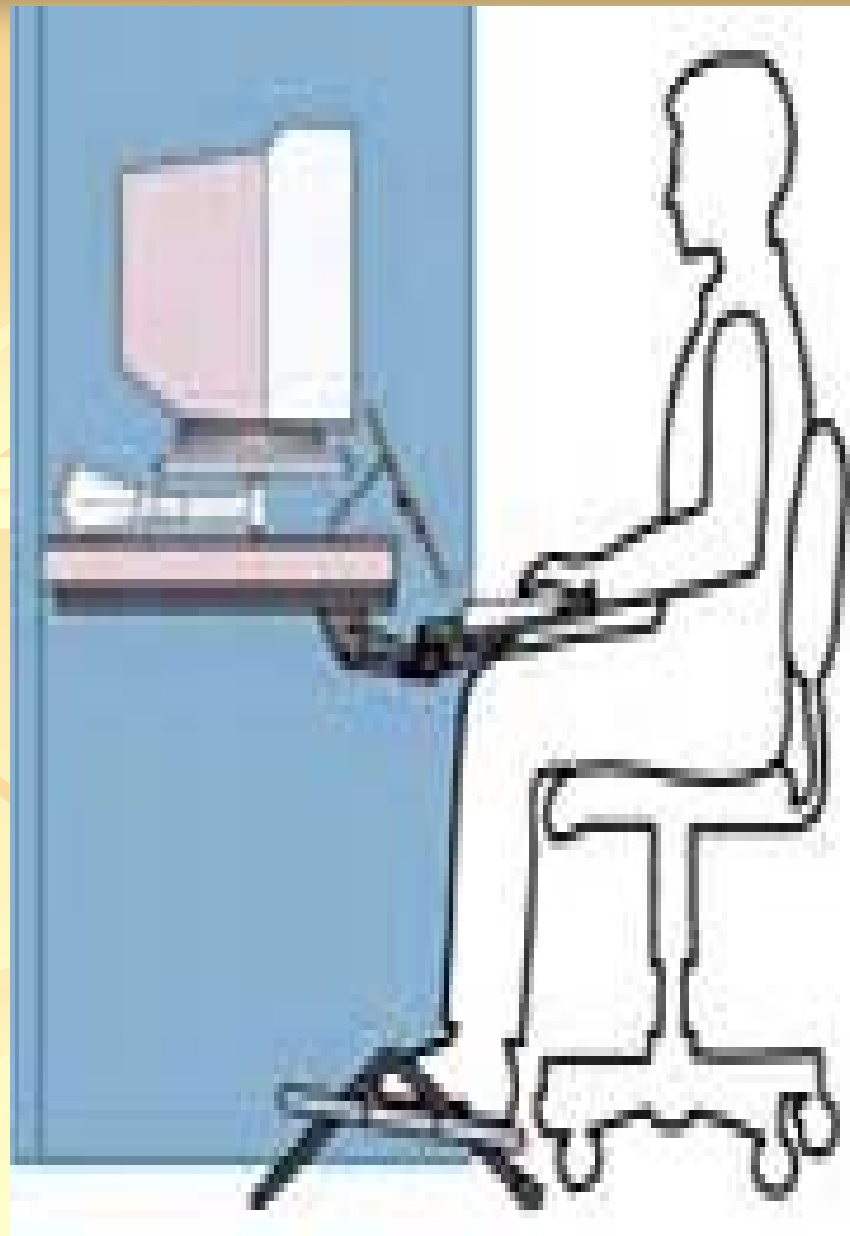
✓ خطر دیگر این جور مشاغل ضعف عضلانی مثل عضلات سرین، شکم و پشت است که موجب کمردرد یا تغییر شکل بدن می شود و گاهی این تضعیف عضلات به حدی شدید است که فرد بارها و بارها به دلیل کمردرد و درد پشت مجبور به استراحت در منزل می شود. بنابراین این افراد حتماً باید در اوقات فراغت خود در طول روز، ورزش های مخصوص کمر، پشت و گردن را انجام دهند تا این عضلات استحکام خود را حفظ کنند.



✓ همان طور که پشت میز کار خود نشسته اید می توانید عضلات شکم و سرین را چند بار و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه سفت و بعد رها کنید. بهتر است بیش از ۵۰ دقیقه به طور ممتد پشت میز خود ننشینید، بلکه بعد از ۵۰ دقیقه نشستن چند دقیقه بلند شوید، کمی راه بروید، کمر خود را به طرفین خم و راست کنید. دستهایتان را از ناحیه کتف بچرخانید. بکوشید دستان خود را باز کرده و حالت کششی به بدن بدهد تا عضلات گردن، کمر، پشت، ران، شانه و سینه به حالت کشش در آیند و تقویت شوند.



✓ استفاده از صندلی ارگونومیک با قابلیت تنظیم را فراموش نکنید. ارتفاع صندلی تان باید به گونه ای باشد که کف پایتان روی زمین قرار گرفته و زانوهایتان زاویه ۹۰ درجه داشته و ران هایتان موازی زمین باشد. ارتفاع ۴۱ تا ۵۲ سانتی متر مناسب است. ابعاد نشینگاه صندلی باید طول و عرض ۴۰ تا ۴۸ سانتی متر داشته و برای افراد چاق پهن تر نیز باشد. زاویه پشتی صندلی با تشک آن حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه است. عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد. ارتفاع پشتی صندلی نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می شود. صندلی باید در قسمت گودی کمر، محدب و در قسمت پشت دارای کمی قوس مقعر باشد.



صندلی های کامپیوتر بهتر است دسته دار باشند. فراموش نکنید حتماً هنگام کار با کامپیوتر به پشتی صندلی تکیه کنید تا از کمر و ستون فقرات شما حمایت کند. ضمناً فقط هنگامی که با موس کار نمی کنید و تایپ انجام نمی دهید، ساعد شما باید بر روی دسته صندلی قرار گیرد.

منبع: سایت شمیم

تهیه و تنظیم: آذر افشاری