

# حرکات اصلاحی

رفع معایب جسمانی و راههای درمان و پیشگیری

## ارگونومی

### خستگی ناشی از کار

خستگی ناشی از کار عبارتست از ضعف و ناتوانی در تمامی حرکات بدن بطوریکه این نوع خستگی در صنعت به صورت خستگی عضلانی (جسمی) و خستگی روحی (روانی) ظاهر می شود.

### انواع خستگی

- ۱- خستگی چشمی
- ۲- خستگی کل بدن
- ۳- خستگی فکری
- ۴- خستگی عصبی
- ۵- خستگی مزمن
- ۶- خستگی ناشی از بهم خوردن ریتم روز و شب

### عوارض خستگی

- ۱- کاهش توجه
- ۲- کاهش دریافت
- ۳- کاهش سرعت عملکرد فیزیکی و ذهنی
- ۴- کاهش دقت و افزایش اشتباه
- ۵- مصرف انرژی بالا جهت ثابت نگهداشتن راندمان
- ۶- احساس خستگی، گیجی، و تحریک پذیری

### پیشگیری از درد پشت و گردن

اگر شما با کامپیوتر کار می کنید یا کار اداری فراوانی دارید که موجب میشود ساعات زیادی را پشت میز کارتان بگذرانید، احتمال اینکه در پایان روز در ناحیه پشت و گردن احساس گرفتگی یا درد داشته باشید زیاد خواهد بود.

نگران نشوید، دلیل این حس، پیری و از کار افتادگی نیست، تحقیقات جدید نشان داده است که حتی کودکان دبستانی و راهنمایی هم، در صورتی که مدت طولانی پشت میز یا مقابل کامپیوتر و مشغول انجام تکالیف خود باشند دچار چنین مشکلی خواهند شد. در واقع نشستن در مقابل کامپیوتر تبدیل به شیوه ای از زندگی امروز شده است. فن آوری کامپیوتر در عین اینکه بازدهی و توانایی ادارات را تا حد فراوانی تشدید کرده است، کار با آن نیز عوارضی در گردن، پشت و شانه های کاربران ایجاد کرده است.

دکتر بابی ارنشتاین **Bobbi Ornstein**، یکی از پزشکان پر سابقه مشکلات جسمی گفته است: "مردم به سادگی وقت بسیاری را به حالت نشسته می گذرانند. شیوه نشستن آنها، همراه با حرکات مکانیکی و تکرار شونده و اینکه مدت طولانی در یک حالت قرار گرفته اند، دردهای مختلفی در بدن آنها ایجاد می کند که در صورت عدم تغییر رویه به شکل مزمن در خواهد آمد."

### در اینجا به بعضی راهکارها برای جلوگیری و برطرف نمودن چنین مشکلاتی میپردازیم.

مشکلات عمده ای که کاربران کامپیوتر از آن شکایت دارند انواع درد ها از عمومی تا دردهای موضعی چون گردن درد، درد قسمتهای بالای یا پایینی پشت و دردهایی در مچ دست و لگن را در بر می گیرد. علائم هشدار دهنده جدی تری چون خواب رفتگی یا بی حسی، نشان دهنده مشکلات جدی تر و مزمن تری هستند که در اثر جدی نگرفتن دردهای کوچک در طول زمان ایجاد شده اند. بنا به گفته دکتر ارنشتاین، " هنگامی که درد دلیلی چون آسیبهای ناشی از زمین خوردگی یا تصادفات و ... نداشته باشد، دلیل آن معمولا به نوع کار بستگی دارد. مشکل در ابتدا به صورت یک درد یا گرفتگی بروز می کند که چند روز دوام می آورد و ظاهرا دلیل خاصی هم ندارد، گاهی اوقات مشکل به صورت یک حس ناراحتی کلی و خشکی بدن و مفاصل خواهد بود و اکثرا هنگام خواب توجه فرد مبتلا را به خود جلب میکند یعنی زمانی که آنها در آرامش بوده و بیشتر متوجه بدن خود هستند."

**طرز قرارگیری بدن و ارگونومی ارگونومیک (Ergonomics)** شاخه ای از علم مهندسی است که به طراحی ابزار و لوازمی برای حفظ سلامت فیزیکی بدن در هنگام کار میپردازد. درد غالبا در اثر حفظ مداوم یک حالت نادرست قرارگیری بدن ایجاد میشود. مثالهای رایج آن شامل: تایپ همزمان با صحبت تلفنی با نگه داشتن گوشی تلفن در گودی گردن، چرخاندن مداوم سر از چپ به راست هنگام تایپ از روی یک متن و نگاه کردن به صفحه کامپیوتر و یا فقط با نشستن به مدت طولانی هستند.

ارگونومیک به نگه داشتن بدن در حالت صحیح کمک می کند. صندلیهایی با طراحی ارگونومیک، بالشها، پدهای بالشکت دار برای ماوس و خود ماوسی که با شیوه ارگونومیک طراحی شده باشد در کاهش و پیشگیری چنین ناراحتی هایی بسیار موثر هستند.

### راهکارهای عمومی

در صورت نبودن وسایل ارگونومیک باید از روشهای زیر برای رفع مشکل خود استفاده کنید. هنگامی که بدن بیش از حد به جلو خم شده باشد، شانه و عضلات گردن قادر به نگه داشتن وزن سر نیستند. به یاد داشته باشید که بیشتر دردهای ناحیه گردن و پشت که هنگام کار با

کامپیوتر عارض میشوند، به دلیل قرار گیری نادرست بدن روی صندلی و پشت میز است. این مساله یک مشکل عمومی بین کودکان مدرسه ای و بزرگسالان کارمند است. هنگام کار پشت خود را تا حد امکان صاف نگه دارید. از خم شدن روی صفحه کلید بپرهیزید و سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالا بیاورید تا مجبور نباشید ساعات طولانی به پایین نگاه کنید. مدام صاف نشستن را به خود یاد آوری کنید. حتا میتوانید یک یادداشت روی صفحه نمایشگر (مونیتور) کامپیوتر خود نصب کنید و هر بار با دیدن آن طرز نشستن خود را تنظیم کنید. در طی زمان بالاخره به صاف نشستن عادت خواهید کرد. اگر شما هنگام کار در ساعات طولانی، به درد جدی در ناحیه گردن مبتلا می شوید، شاید به جا به جا کردن صفحه نمایشگر نیاز باشد. پزشکان اعتقاد دارند که ساختار و استخوان بندی طبیعی گردن بعضی افراد طوری است که نگاه کردن به چپ یا راست در مدت زمان طولانی، موجب دردهای شدید گردن میشود. این افراد میتوانند به سادگی و با جا به جا کردن صفحه نمایشگر روی میز خود از بروز این مشکل جلوگیری کنند. شاید شما تبلیغاتی را با این مضمون دیده باشید که کار کردن با کامپیوترهای قابل حمل (laptop) و یا با قرار دادن صفحه کلید بر روی پا، چقدر آسان است. اما اینطور نگاه کردن به پایین میتواند خسارات جبران ناپذیری بر گردن و ستون مهره ها وارد کند. اگر دچار مشکلی چون گرفتگی و خشکی گردن دارید، از این حالت قرار دادن کامپیوتر بپرهیزید.

### استراحت و انجام حرکات کششی بهترین راه مقابله با دردهای این چنین است.

کمرتان را صاف کنید. اگر بتوانید هر ۱۵ دقیقه حتا کشش کوتاهی هم به عضلات خود بدهید ایده آل است. در غیر این صورت سعی کنید هر ۴۵ دقیقه از جای خود بلند شوید، چند قدم راه رفته و کششی به عضلات خود بدهید. به این کار که کلا حدود ۳ تا ۵ دقیقه طول می کشد، به چشم یک نوع تلف کردن نگاه نکنید، در طول زمان متوجه خواهید شد که ارزشش را دارد و بازده کاری شما هم بیشتر شده است.

### وضعیت نشستن و استفاده از کامپیوتر

با یک معاینه کوتاه متوجه می شوید که آیا صندلی شما مشکل ساز هست یا خیر. آیا ارتفاع صندلی شما طوری هست که قرار گیری شما بدون اشکال و خمیدگی یا کش آمدن عضلاتتان انجام بگیرد؟ مشکلی با تنظیم صفحه کلید و صندلی خود ندارید؟ اگر مشکلی هست، یک صندلی دیگر را امتحان کنید. از همه بهتر این است که صندلی خریداری کنید که مخصوص افرادی با مشکلات پشت طراحی شده است. این صندلیها شاید گران باشند یا خنده دار به نظر برسند اما درد موضوع خنده آوری نیست و اگر چیزی بتواند در کم کردن یا پیشگیری از درد کمک کند باید از آن استفاده کرد.

در نهایت، دلایل متعددی برای بروز درد پشت و/یا گردن وجود دارند و خودتان بهتر از هر کس می توانید آن را بیابید. فقط نکته در این است که این درد بیش از هر چیز ریشه ای فیزیکی دارد، بیش از حد به امکانات روانی بروز چنین دردهایی نیاندیشید. چون تنشهای عصبی، نارضایتی شغلی، فشارهای عصبی، کمبود خواب و... ممکن است گاهی موجب درد شوند اما گردن درد، گردن درد است و هنگامی که می توانید با اجرای نکات ساده آنرا برطرف کنید، چرا زندگی را به کام خود تلخ می کنید؟

گروه مهندسی بهداشت محیط و حرفه ای

معاونت بهداشتی - دانشگاه علوم پزشکی همدان