

ارگونومی چیست؟

ارگونومی دانشی است برای متناسب کردن محیط با انسان، که هدف آن طراحی محیط و کار به گونه ای که با قابلیت های جسمانی و روانی انسان سازگار باشد. هرچه سازگاری و تناسب بیشتر باشد بهره وری و ایمنی افزایش خواهد یافت.

در ادامه برخی از مشکلات و راهکارهای اصلی در پیشگیری از این دسته مشکلات را بیان می کنیم:

❖ ناراحتی های اسکلتی عضلانی



آمار نشان می دهد عوارض اسکلتی عضلانی در بین خانم های خانه دار به شدت رو به افزایش است. از مهمترین این عوارض که بانوان خانه دار با آن مواجه اند، می توان به درد کمر، شانه، زانو، گردن و مچ دست، مور مور شدن و خواب رفتگی انگشتان دست اشاره کرد.

ریشه بسیاری از مشکلات اسکلتی عضلانی بانوان خانه دار، عدم رعایت اصول ارگونومی در انجام امور روزانه منزل، نظیر بلند کردن و حمل اجسام، خوردن کردن سبزی، شست و شو، دوخت و دوز، جارو کردن، به آغوش کشیدن کودک و سایر فعالیت های خانه داری است.



چگونه از کمردرد پیشگیری کنیم؟

- استرس می تواند عامل بروز بسیاری از دردها، بیماری ها و اختلالات در انسان باشد. استرس می تواند باعث سفت شدن عضلات بدن، کاهش جریان خون و تجمع اسید در آن عضلات گردد که در پی آن، درد بوجود می آید.
- نحوه صحیح بلند کردن اجسام می تواند در پیشگیری از بروز کمردرد نقش مؤثری داشته باشد. برای اسباب کشی، جابجا کردن وسایل منزل یا پاک کردن شیشه ها، از وارد کردن فشار بیش از حد به کمر، خودداری کنید.
- برای بلند کردن جسم، ابتدا پاها را به عرض شانه باز، صاف و تا حد امکان به جسم نزدیک قرار دهید. سپس زانوها را خم کرده و بدن را نزدیک جسم به حالت نشسته در آورید. عضلات شکم و باسن را به داخل جمع کرده، در حالیکه کمر پشت و گردن خود را صاف و در یک راستا نگه داشته اید و نگاه شما بسمت روبروست، جسم را بلند کنید.
- پاک کردن سرامیک و کف را به حالت زانو زده و در طرفین بدن، انجام ندهید.
- برای حمل کالاهای خریداری شده از چرخ های دستی استفاده کنید و در غیر این صورت، کالاهای خریداری شده را از نظر وزن، به دو قسمت مساوی تقسیم کرده و با دو دست حمل کنید تا تعادل بدن حفظ شود.

- جهت کاهش آسیب شانه ها و گردن، هنگام پاک کردن شیشه یا سطوح، از زیرپایی استفاده کنید تا دست ها به مدت طولانی، بالاتر از شانه ها قرار نگیرد.
- از جابجایی وسایل در حالیکه کمر خمیده است، خودداری کنید.



❖ روش صحیح حمل کودک



- کودک را با کمر صاف حمل کنید.
- اگر مجبور به حمل کودک در مسافت های طولانی هستید، از کالسکه استفاده کنید.
- هنگام شیردادن یا تعویض پوشک کودک، کمر خود را خم نکنید.

❖ جارو کردن منزل

- از جاروهای دسته بلند استفاده کنید و تا حد امکان، دسته جارو را به بدن، نزدیک نگه دارید تا از خم شدن کمر، جلوگیری شود.
- جارو کردن منزل را به یکباره و پشت سر هم انجام ندهید و وقفه های استراحت چند دقیقه ای را فراموش نکنید.

❖ طریقه صحیح ایستادن



- درست ایستادن و درست راه رفتن در پیشگیری از ابتلا به کمردرد، مؤثر است. از ایستادن های طولانی مدت، در حین انجام کارهایی از قبیل اتوکشی، شست و شوی ظروف، یا آشپزی خودداری فرمایید.
- سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کرده تا گودی کمر، کمتر شود. شانه ها را صاف نگه دارید و از طولانی شدن زمان ایستادن پرهیز کنید.
- هنگام ایستادن، وزن بدن خود را روی هر دو پا توزیع کنید و بیشترین وزن خود را به زیر انگشت شست پا اعمال کنید؛ نه پاشنه پا

- کفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید.

- زمانی که مجبور به ایستادن طولانی مدت هستید، یکی از پاهای خود را کمی بالاتر از پای دیگری قرار داده و هر چند وقت یکبار، جای پاها را عوض کنید.

- تا حد امکان در انجام کارهای منزل، تنوع ایجاد کنید و از انجام کارهای یکنواخت به مدت طولانی، پرهیز کنید. سعی کنید به مدت طولانی، در یک وضعیت، نباشید و همواره خطر ابتلا به واریس را در انجام کارهای ایستاده در نظر داشته باشید.



❖ گردن درد

خمش یا چرخش گردن جهت اعمال دقت در کار یا کنترل کار، سبب ایجاد گردن درد می شود. برای کاهش درد گردن، نکات زیر را رعایت فرمایید:

- در حین پاک کردن سقف یا سطوح بالایی، هر چند دقیقه یکبار استراحت کنید.
- زمان پاک کردن سبزی یا انجام کارهای نوشتاری، سطح کار را بالا آورده و گردن خود را زیاد خم نکنید و در حین کار نیز بخود استراحت دهید.
- از خم کردن گردن به بالا و پایین و پیچش سر به چپ و راست، برای مدت طولانی خودداری کنید.
- گوشی تلفن را با سر و شانه نگه ندارید.
- در زمان استفاده از گوشی تلفن همراه، گردن خود را در زمان طولانی، به پایین خم نکنید.
- هنگام تماشای تلویزیون، دقیقاً روبروی آن بنشینید و با گردن خمیده تلویزیون تماشا نکنید.



❖ مچ درد

- مچ درد، شایع ترین بیماری زنان خانه دار است که در نتیجه استفاده زیاد از دست ها در حین نظافت منزل در طول شبانه روز، رخ می دهد.
- علائم درد مچ دست در زمان خانه تکانی شب عید نوروز شایع تر است؛ زیرا بانوان خانه دار بدنبال انجام تمامی امور منزل، در یک بازه زمانی کوتاه هستند.
- در اثر این بیماری و از بین رفتن قدرت انعطاف انگشتان، انجام دادن کارهایی از قبیل مسواک زدن، غذا خوردن، لباس پوشیدن و... مشکل شده و با درد همراه می شود.

➤ پیشگیری از ابتلا به درد مچ دست

- برای نظافت منزل، از حرکات تکراری مچ دست و یا کارهایی که نیاز به اعمال نیروی زیادی دارند، خودداری نمایید.
- از ابزارهایی استفاده کنید که دسته آنها بصورت ارگونومیک طراحی شده است (با قابلیت آسیب رسانی کمتر).
- دستها را در معرض ارتعاش قرار ندهید (دستگاه های آرمیوه گیری، مخلوط کن، چرخ گوشت و...).
- از خم کردن، پیچاندن، چلانیدن یا حرکتهای غیرعادی در مچ دست، خودداری کنید.
- اگر مجبور به حمل دستی کالای خریداری شده هستید، استفاده از برخی ابزارهای ساده، می تواند از آسیب مچ و پیشگیری از درد و ناراحتی در انگشتان و کف دست مؤثر باشد.

منبع: بهداشت حرفه ای در خانه. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود. زمستان ۱۳۹۸

تهیه کننده: مریم امیری کارشناس بهداشت حرفه ای

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰