

## ارگونومی

ارگونومی علم ایجاد تطابق بین محیط و فعالیت های انسان بادر نظر گرفتن توانایی ها، ابعاد و نیاز کاربران برای ارتقای عملکرد و سلامت آن ها است.

## وسایل دیجیتال قابل حمل

استفاده از وسایل دیجیتال قابل حمل تنها به لپ تاپ محدود نشده و کاربران تبلت و گوشی های همراه را نیز در برمی گیرد. گوشی های همراه و تبلت ها در سال های اخیر به وسایلی کاملاً مفید و شناخته شده برای بسیاری از افراد تبدیل شده اند. با وجود این، مخاطرات ارگونومیک زیادی را نیز برای کاربران خود به همراه دارند. این مخاطرات عمدتاً به دلیل پوسچر نامطلوب گردن و ستون فقرات و حرکات تکراری انگشتان دست اتفاق می افتند. همچنین استفاده ی طولانی مدت از وسایل دیجیتال قابل حمل می تواند به خستگی چشمی نیز منجر شود.

## مخاطرات ارگونومیک ناشی از کار با وسایل دیجیتال قابل حمل

### • درد مچ دست / دست و بازوها

انگشت شست خیلی بیشتر از سایر انگشتان توسط کاربران تلفن های همراه یا تبلت استفاده می شود و همین امر باعث وارد آمدن فشار زیاد به انگشت شست و حتی سایر اندام های اسکلتی-عضلانی نظیر ماهیچه های شانه می شود؛ زیرا کاربر در زمان احساس فشار، ناخودآگاه شانه های خود را به سمت بالا کشیده و نگه می دارد.

### • درد در ناحیه ی گردن و شانه ها

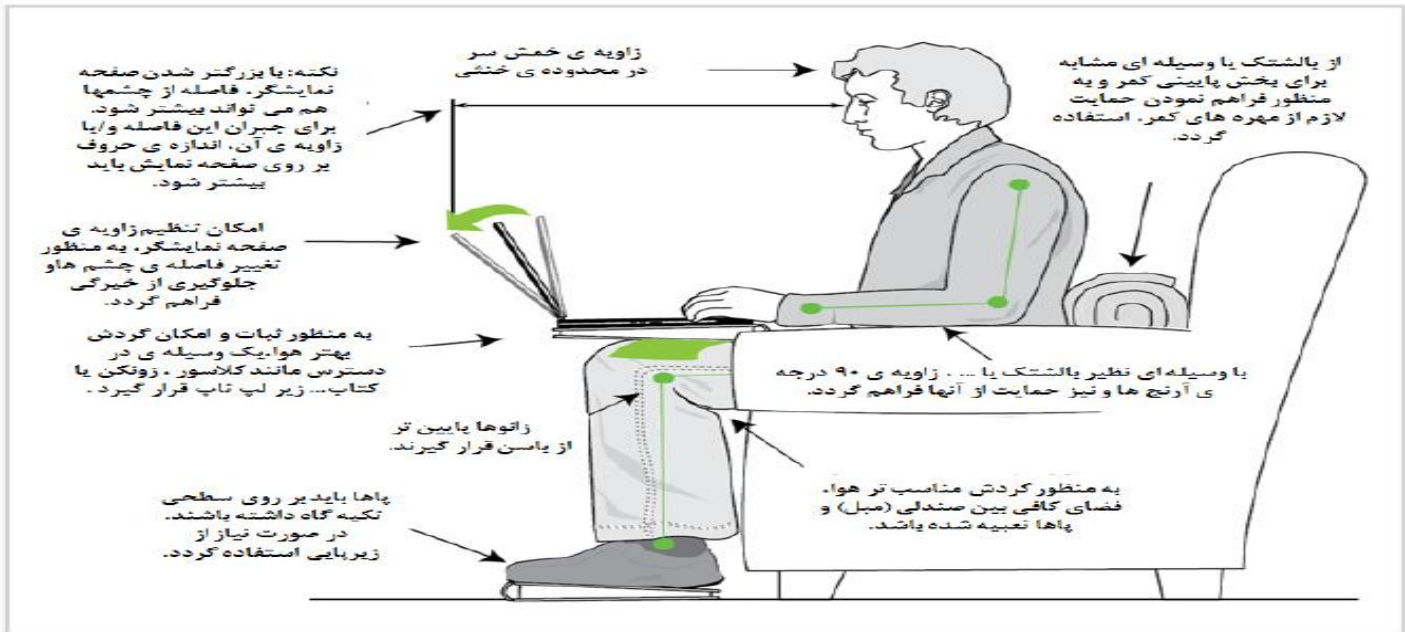
• گویا یک تمایل ذاتی در بین کاربران این نوع وسایل دیجیتال وجود دارد که تبلت یا تلفن همراه خود را در ارتفاع سینه یا حتی پایین تر نگه می دارند. این تمایل می تواند به دلیل تلاش برای بالا نگه داشتن این وسایل به منظور حفظ محدوده ی شخصی صفحه نمایش باشد. چنین تمایلی به پوسچر نامطلوب گردن و خمش آن منجر می شود. همچنین با حرکت سر به سمت جلو، بدن پوسچری شبیه به لاک پشت به خود گرفته و تنش روی گردن بسیار افزایش می یابد. گردن در چنین پوسچر نامطلوبی برای مدت زمان طولانی تبدیل به یک عادت شده و باعث دردهای مزمن شانه و گردن و نیز خارج شدن بدن از حالت طبیعی خود می شود.



انواع پوسچرهای کار با لپ تاپ

## نکاتی جهت بهبود شرایط کار با لپ تاپ:

- \* استفاده از لپ تاپ در محیط مناسب از نظر روشنایی و در نظر گرفتن فضای مناسب برای قرار گرفتن دست ها روی میز
- \* امکان تنظیم ارتفاع میز و صندلی به منظور تطابق هر چه بیشتر ایستگاه کار با ابعاد آنتروپومتریک کاربر
- \* پرهیز از پوسچرهای بیش از حد به جلو خمیده و حصول اطمینان از یک فاصله ی افقی حداقل ۴۰ تا ۵۰ سانتی متری بین چشم کاربر و صفحه نمایش لپ تاپ
- \* اطمینان از قرار گرفتن اندام های مختلف در پوسچرهای طبیعی
- \* استفاده از ماوس تا حد امکان به جای استفاده از صفحه لمسی یا میله ی چرخان تعبیه شده روی لپ تاپ.



## توصیه هایی برای کاربران وسایل دیجیتال قابل حمل نظیر تلفن همراه و تبلت:

- \* در هنگام کار با تلفن همراه و تبلت فرد باید در وضعیت نشسته و کمر باید دارای تکیه گاه باشد؛ بنابراین، کار کردن با تلفن همراه و تبلت در هنگام راه رفتن به هیچ وجه توصیه نمی شود.
- \* چنانچه کاربر تلفن همراه و تبلت از هدست استفاده می کند، این وسیله می بایست از حداقل معیارهای طراحی ارگونومیک برخوردار بوده و حتی الامکان دارای میکروفن باشد تا فرد مجبور به نگه داشتن آن با دست خود نشود.
- \* کار با تلفن همراه، تبلت و سایر وسایل دیجیتال قابل حمل به طور مداوم در پوسچر نامناسب بیش از ۳۰ دقیقه توصیه نمی شود. پس از هر نیم ساعت کار مداوم، یک استراحت پنج تا ده دقیقه ای لازم است. در این حالت لازم است که کاربر، وسیله ی دیجیتال را کنار گذاشته، به مدت یک دقیقه به نرمش های کششی پرداخته و سپس به مدت دو تا سه دقیقه قدم بزند.
- \* اگر کاربر در وضعیت ایستاده در حال استفاده از وسایل دیجیتال قابل حمل است می بایست در زمان استراحت آن را به کناری گذاشته و پس از یک دقیقه نرمش های کششی، به مدت ۴ دقیقه بنشیند. بهتر است مکان انتخابی برای نشستن، از تکیه گاه مناسب برای کمر برخوردار باشد.
- \* در صورتی که کاربر مجبور به استفاده ی طولانی مدت از این نوع وسایل باشد، بهتر است که از وسایل جانبی مناسب نظیر هدفون و پد مخصوص تایپ کردن استفاده کند.

منبع: ارگونومی در دور کاری و کار همراه. ۱۴۰۰

تهیه کننده: مریم امیری کارشناس بهداشت حرفه ای

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰