

## مقدمه :

نشستن نادرست و عادت کردن به یک وضعیت بدنی نادرست در هنگام نشستن و یا کار طولانی مدت در یک وضعیت بدنی ثابت سبب ایجاد خستگی در ماهیچه ها و بروز مشکلات اسکلتی عضلانی مثل گوزپشتی، کمردرد و ... در کارکنان می شود.

برای پیشگیری از این عوارض آگاهی از نحوه نشستن و شرایط میز و صندلی اهمیت زیادی دارد. اگر ارتفاع صندلی خیلی پایین باشد کمر به حالت خمیده و قوز کرده در خواهد آمد و اگر ارتفاع آن خیلی بالا باشد عوارضی چون درد پشت زانو، بی حسی، کمرختی و التهاب در پاها به دنبال خواهد داشت. از آنجا که قد و شرایط بدنی همه افراد با هم یکسان نیست هر فرد می بایست ایستگاه کاری خود ( شامل میز . صندلی و ... ) را متناسب با قد خود تنظیم کند.

راهنمای تنظیم صندلی:

۱- در جلوی صندلی بایستید.



ارتفاع آنرا طوری تنظیم کنید که لبه صندلی تقریباً هم سطح با زانویتان باشد.



۲. برای اینکه فشار به کمر و زانوهای شما

نشود همیشه می بایست به اندازه

یک مشت گره خورده بین لبه جلویی

صندلی و پشت زانوهایتان فاصله وجود داشته باشد.

۳. روی صندلی بنشینید و بررسی کنید که آیا کف پاهای

شما راحت روی زمین قرار می گیرند؟ در غیر اینصورت از

یک زیرپایی در زیر پاهای خود استفاده

کنید.

۴. چنانچه پشتی صندلی شما

قابل تنظیم است آنرا طوری

تنظیم کنید که گودی کمرتان

را پر کند.



۵. دسته های صندلی را طوری تنظیم نمایید

که بدون بالا نگهداشتن شانه ها، بازوی شما را حمایت کرده و بر روی گردن و شانه های شما فشار وارد نکند. توجه داشته باشید دسته های صندلی نباید از نزدیک شدن صندلی به میز کار جلوگیری کند.



## تنظیم میز کار:

ارتفاع میز کار را به اندازه ارتفاع آرنجها در حالتی که دستها از طرفین آویزان است تنظیم کنید.

اگر از سطح کاری که ارتفاع

ثابتی دارد

( مثل یک میز) استفاده

می شود ارتفاع صندلی را به

اندازه ای بالا بیاورید که



وضعیت مناسب برای بازوها بالاتنه ایجاد شود و برای این

کار :

۱. ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که ارتفاع آرنجها

با ارتفاع سطح میز برابر شود.

۲. در صورتیکه در این وضعیت پاها بر روی میز قرار نگیرد

و پشت پاها فشار وارد می شود از یک زیرپایی استفاده

کنید. زیرپایی باید قابل تنظیم بوده و تمامی سطح کف پا

باید روی آن قرار گیرد.



بیمارستان مدائن

## چگونه بنشینیم تا آسیب نبینیم؟



واحد آموزش

بازنگری : سال ۱۳۹۵

برای خودتان چقدر ارزش قائلید؟



ارگونومی را رعایت کنید