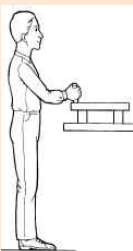


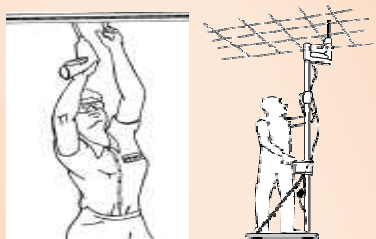
۴- سطوح میزکار خود را در ارتفاع مناسب و بگونه ای تنظیم نمایید که اعضاء بدن بدون هیچ تنشی قرار بگیرد . معمولا صحیح ترین ارتفاع ۵ سانتی متری - برای کارهای سبک در ارتفاع ۱۰ زیر آرنج و برای کارهای سنگین در ارتفاعات پایین تر ، جهت اعمال نیرو می باشد.



۵- جهت انجام کارهاییکه به حرکات تکراری نیاز دارد از وسایل و ابزار کاری مناسب استفاده نمایید تا حرکات بدنتان را کاهش دهد.



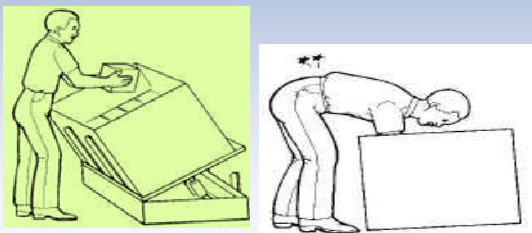
۶- انجام کارهایی که نیاز به حفظ حالت بدنی یکنواخت ، در مدت زمان طولانی می باشد و موجب خستگی و درد عضلانی می شود را به حداقل رسانیده و کار را در فواصل مختلف زمانی وبا بکارگیری ابزار مناسب انجام دهید.



۷- فشار تماسی و یا ضربه های فشاری عضلانی بصورت ضربه به سطوح کاری را از طریق استفاده از اجسام نرم و ابزار کاری مناسب به حداقل برسانید.

اصول دهگانه طراحی وضعیت کاری:

1- هنگام کار همواره سعی نمایید ، وضعیت بدنتان در حالت طبیعی خود قرار بگیرد و از انجام فعالیتهایی که نیاز به خم کردن بیش از حد کمر به جلو یا عقب و حرکاتی که نیاز به پیچش کمری دارند اجتناب نموده و وضعیت کاریتان را بصورتی تغییر دهید که با ایجاد تغییر در ابزار کاری ، وضعیت های نامناسب بدنیتان کاهش یابد.



۲- حین حمل و نقل اجسام ، همیشه جابه جایی بار را بطریق صحیح انجام داده و از بلند کردن بار بالاتر از حد استاندارد و توان اجتناب نموده تا فشار وارده به اعضاء و اندامتان را کاهش دهید



۳- ابزار کاری مورد استفاده را در فاصله ای نزدیک و در محدوده دسترسی خود قرار دهید تا فعالیت کمتری برای دستیابی به ابزارداشته و از انجام حرکات غیر ضروری اجتناب نمایید. معمولامحدوده دسترسی از آرنج تا نوک انگشتانتان می باشد . بعبارتی حداکثر شعاع دسترسی ۶۵ سانتی متری اطراف بدنتان است.



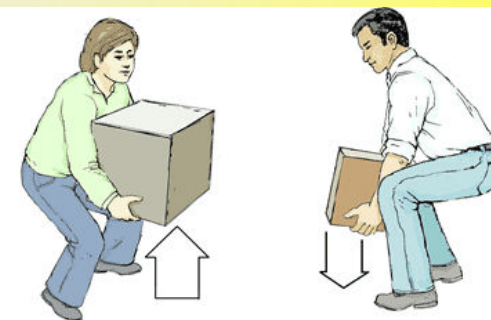
بهداشت و درمان صنعت نفت تهران

واحد مهندسی بهداشت حرفه ای

اصول دهگانه وضعیت کاری مناسب
در کاهش عوارض اسکلتی-عضلانی

و

نرمش های مربوط به کمر درد



این حالت به آرامی سر و شانه هایتان را از زمین بلند کنید و تا ۱۰ بشمارید. این کار را ۵ مرتبه تکرار کنید.

۵- به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید و آنها را به

سمت سینه تان بالا بیاورید. در این حالت سرتان را بلند نکنید و هنگامی که پاهایتان را پایین می آورید آنها را صاف نکنید. این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

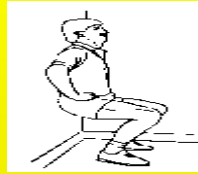


۶- بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه هایتان از هم باز کنید و دستهایتان را پشت کمرتان قرار دهید. زانوهایتان را صاف نگه داشته و تا حدامکان از ناحیه کمر خود را خم کنید و در این حالت به مدت ۲ ثانیه صبر کنید.



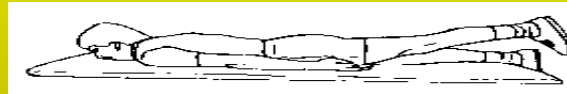
ورزشهای پیشگیری از کمردرد شغلی:

۱- کمرتان را به دیوار بچسبانید، پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید. خود را به طرف پایین بلغزانید تا حدی که زانوهایتان به آن دازه ۹۰ درجه خم شود. در این حالت تا ۵ بشمارید و به حالت اولیه



برگردید. این تمرین را برای هر پا ۵ بار تکرار کنید.

۲- بر روی شکم بخواهید و یک پایتان را از زمین بلند کنید. تا ۱۰ بشمارید و آنرا نگه دارید. سپس پایتان را به زمین برگردانید و همین کار را برای پای دیگر نیز تکرار کنید. این تمرین را برای هر پا ۵ بار تکرار کنید.

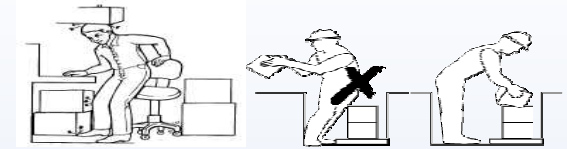


۳- بر روی شکم دراز بکشید و دستهایتان را زیر شانه هایتان قرار دهید و به سمت بالا فشار دهید. نیمه بالایی بدن را تا حدامکان بالا بیاورید، در این حالت رانها و لگن خود را روی زمین نگه دارید. این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



۴- به پشت بر روی زمین دراز بکشید، طوریکه زانوها خمیده و کف پاهایتان بر روی زمین قرار گرفته باشد. با دستهایتان سر و گردن را حمایت کنید

۸- فضاهای کاری خود را بگونه ای در نظر بگیرید که جهات حرکتی شما را محدود ننماید و فضای کافی برای گردش و انجام فعالیتتان وجود داشته باشد تا از پیچش کمر جلوگیری شود.



۹- از قرارگیری عضلات خود در یک وضعیت به مدت زمان طولانی اجتناب نموده، حین کار حرکت کنید و عضلاتتان را منقبض و منبسط نمایید.



۱۰- وضعیت کاریتان را بگونه ای یک محیط کار راحت و قابل انعطاف فراهم نمایید.



۱۱- ورزشهایی انجام دهید که در اثر آنها عضلات ناحیه کمر، شکم، رانها و زانوهایتان به تحرک وا داشته شوند.