



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

فهرست مطالب

۴	صندلی
۴	میز کار
۴	صفحه کلید و ماوس
۵	نمایشگر
۵	لپ تاپ
۵	اشیاء پر کاربرد
۵	تلفن
۶	درباره اختلالات اسکلتی عضلانی مرتبط با کار
۷	علائم
۱۱	مزایای محیط اداری ارگونومیک



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

ارگونومی اداری: راهنمای شما

آگاهی از اصول ارگونومی در محیط کار اداری و چیدمان فضای کاری مطابق با آن می تواند به شما کمک کند که در طول روز کاری احساس خوبی داشته باشید.

اگر پشت میز کار می کنید نباید دچار درد و ناراحتی شوید. با آگاهی از اصول ارگونومی، ممکن است بتوانید از برخی از مشکلات سلامتی مرتبط با کار نشسته مانند درد گردن، کمر درد، درد مچ دست و شانه جلوگیری کنید. تنظیم ارتفاع صندلی، فاصله از تجهیزات و وضعیت میز، همگی باید مورد توجه قرار گیرند.

استفاده از این راهنما با کاهش استرس بر روی بدن و محافظت از مفاصل به شما کمک می کند تا هنگام انجام کار ایمن و راحت بمانید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

صندلی

صندلی را انتخاب کنید که از ستون فقرات شما حمایت کند. ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که پاهایتان روی زمین قرار بگیرد. یا از زیرپایی استفاده کنید تا ران‌های شما موازی با زمین باشند. اگر صندلی دارای تکیه‌گاه است، آن‌ها را طوری قرار دهید که بازوهایتان به آرامی روی دسته‌ها بنشینند و آرنج‌ها به بدن نزدیک شده و شانه‌هایتان شل باشد.

میز کار

مطمئن شوید که فضای کافی برای پاهای شما در زیر میز وجود دارد. وسایل را زیر میز خود قرار ندهید، زیرا این امر می‌تواند فضای موجود را کاهش دهد و نشستن صحیح را دشوار سازد. اگر ارتفاع میز خیلی پایین است و نمی‌توان ارتفاع میز را تغییر داد، از زیر پایه استفاده کنید تا پاها را بالا بیاورید. اگر میز خیلی بلند است و نمی‌توان آن را پایین آورد، صندلی خود را بالا بیاورید. در صورت لزوم از یک زیرپایی برای حمایت از پاهای خود استفاده کنید. اگر میز شما لبه سختی دارد که گرد نیست، از یک تکیه‌گاه مچی استفاده کنید. این کار از مچ دست شما در برابر مشکلی به نام استرس تماسی محافظت می‌کند که می‌تواند در نتیجه تماس طولانی با لبه سخت اتفاق بیفتد.

صفحه کلید و ماوس

صفحه کلید کامپیوتر را در مقابل خود قرار دهید تا مچ دست و ساعد شما در امتداد یک خط قرار گیرند و شانه‌های شما راحت باشند. اگر از ماوس یا نوع دیگر اشاره‌گر متصل به رایانه استفاده می‌کنید، آن را در دسترس آسان، روی همان سطح صفحه کلید خود قرار دهید. در حین تایپ کردن، با استفاده از پد لمسی کامپیوتر، یا استفاده از ماوس یا اشاره‌گر، مچ دست خود را صاف، بازوها را نزدیک بدن خود نگه دارید و دستانتان خود را در سطح آرنج یا کمی پایین‌تر از آن قرار دهید. در صورت امکان، حساسیت ماوس یا اشاره‌گر را تنظیم کنید تا بتوانید با یک لمس ملایم روی آن استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

نمایشگر

نمایشگر کامپیوتر را مستقیماً در مقابل خود، دقیقاً پشت صفحه کلید، به اندازه طول یک بازو دورتر از صورت خود قرار دهید. نمایشگر نباید از ۲۰ اینچ (حدود ۵۰ سانتی‌متر) به شما نزدیکتر و از ۴۰ اینچ (حدود ۱۰۰ سانتی‌متر) دورتر باشد. لبه بالایی صفحه نمایشگر باید در سطح چشم یا کمی پایین‌تر از آن باشد. اگر از عینک دو کانونی استفاده می‌کنید، برای مشاهده راحت‌تر، نمایشگر را ۱ تا ۲ اینچ (حدود ۲ تا ۵ سانتی‌متر) دیگر پایین بیاورید.

لپ‌تاپ

استفاده از لپ‌تاپ ممکن است به دلیل ارتفاع کم صفحه نمایش و صفحه کلید و تاچ پد فشرده باعث ناراحتی شود. اگر از لپ‌تاپ استفاده می‌کنید، یک کیبورد و ماوس خارجی به همراه پایه لپ‌تاپ تهیه کنید.

اشیاء پر کاربرد

اشیایی را که اغلب استفاده می‌کنید - مانند تلفن یا چاپگر - نزدیک بدن خود نگه دارید تا دسترسی به آن را به حداقل برسانید. بایستید تا هر چیزی را که هنگام نشستن به راحتی نمی‌توانید به آن برسید، به دست آورید.

تلفن

اگر زمان زیادی را با تلفن می‌گذرانید، یا اگر اغلب در حین استفاده از تلفن تایپ می‌کنید یا می‌نویسید، گوشی را روی بلندگو قرار دهید یا از هدست استفاده کنید. هرگز تلفن را بین سر و گردن خود قرار ندهید.

به یاد داشته باشید، مهم نیست که چقدر فضای کاری شما برای ارگونومی مناسب طراحی شده است، ساعت‌ها در یک موقعیت نشستن در یک زمان برای سیستم اسکلتی-عضلانی شما خوب نیست. تا جایی که می‌توانید در طول روز کاری بلند شوید و راه بروید. در صورت امکان، برخی کارها را ایستاده انجام دهید. در حالی که



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

نشسته‌اید، هر از گاهی دست‌ها، انگشتان و بازوهای خود را دراز کنید. تغییر پوسچر، ایستادن و حرکت، فشار وارده بر بدن شما را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند سالم‌تر بمانید.

درباره اختلالات اسکلتی عضلانی مرتبط با کار

آسیب‌های بافت نرم در بدن ناشی از اختلالات اسکلتی-عضلانی ناشی از کار عبارتند از:

- عضلات
- تاندون‌ها
- رباط‌ها
- اعصاب
- رگ‌های خونی



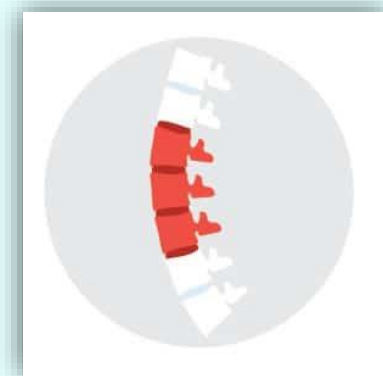
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

علائم

درد در انگشتان دست، مچ دست یا سایر قسمت
های بدن. درد می تواند از درد مبهم تا درد خنجری
تیز و حتی احساس سوزش متغیر باشد.



تورم، التهاب یا سفتی مفاصل



سوزن سوزن شدن یا بی حسی، به ویژه در
دست ها یا انگشتان





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

از دست دادن عملکرد عضلانی یا ضعف



ناراحتی یا درد در شانه‌ها، گردن یا قسمت
فوقانی/پایین کمر



رنگ پریدگی لندام‌ها یا احساس سردی
غیر معمول





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

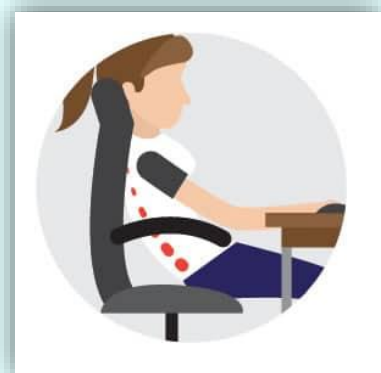
سفتی عضلانی، گرفتگی یا ناراحتی



بی دقتی یا از دست دادن هماهنگی



کاهش دامنه حرکتی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

ناراحتی هنگام انجام حرکات خاص

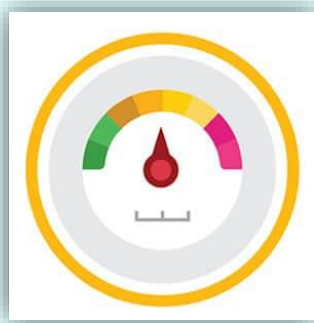




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی

مزایای محیط اداری ارگونومیک

محیط اداری ارگونومیک علاوه بر ایجاد محیط کار ایمن تر و سالم تر، می تواند مزایای زیر را نیز به همراه داشته باشد:



بهره‌وری بیشتر



بهبود کیفیت کار



بهبود روحیه کارکنان



کاهش جابه‌جایی کارکنان



تمرکز و دقت در کار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
دانشکده بهداشت، گروه ارگونومی