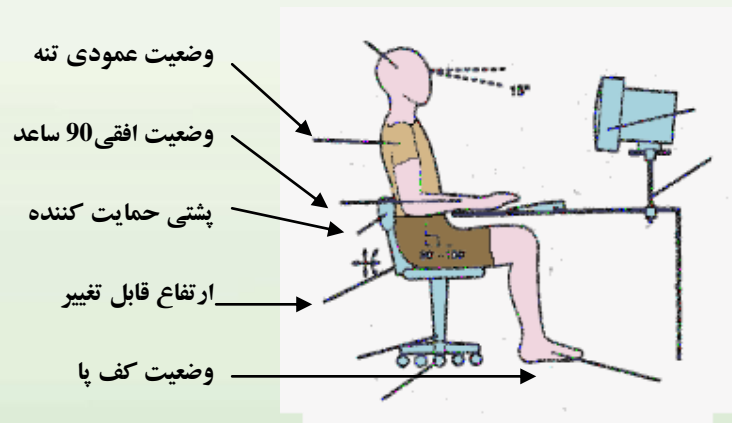


وضعیت مناسب افراد شاغل در پشت میز کار

چگونگی انجام کار در مشاغل مختلف متفاوت است. شما در هر پستی که باشید هیچگاه کارتان را بمدت طولانی و در یک وضعیت ثابت و تحت فشار انجام نمی دهید، بلکه به طور متناوب لحظاتی را به استراحت می پردازید. در شرایط کنونی با تغییر فعالیتهای بدنی به ماشینی، وضعیت نشسته، رایج ترین وضعیت شغلی است در این وضعیت به دلیل بی حرکتی طولانی مدت، فشارهای وارد بر ستون فقرات از نوع ساکن و بدون تحرک است. گروهی که بیشتر کارهایشان را به صورت پشت میز نشینی انجام می دهند با مشکلات فراوانی در اثر نشستن های نامناسب و طولانی مدت مواجه می شوند. طراحی صحیح شکل و اندازه صندلی و میز کار تاثیر به سزایی در پیشگیری از این مشکلات دارد. در ذیل بطور خلاصه به ذکر برخی از این موارد می پردازیم.



تنظیم ارتفاع صندلی و میز به گونه ای باید باشد که کف پاها روی زمین قرار گیرد (ران با زانو زاویه ۹۰ درجه داشته باشد) بطوریکه ساعد روی میز راحت قرار گیرد و نیازی به خم کردن پشت نباشد. اگر ارتفاع صندلی غیر قابل تغییر است باید ارتفاع میز را تغییر داد. این موضوع در حالتی که ماشین تحریر و یا کامپیوتر روی میز قرار گرفته است نیز باید رعایت شود. بطوریکه هر دو ساعد با یک زاویه ۹۰ درجه (نسبت به تنه و بازو) روی میز قرار گیرند. توجه داشته باشید که در صورت عدم رعایت موارد فوق دچار انقباض دائم در عضلات ناحیه گردن، شانه و کمر می شوید و در نتیجه خستگی زود رس و درد در نواحی گردن، شانه و کمر عارض می گردد.

امور ورزشی و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران