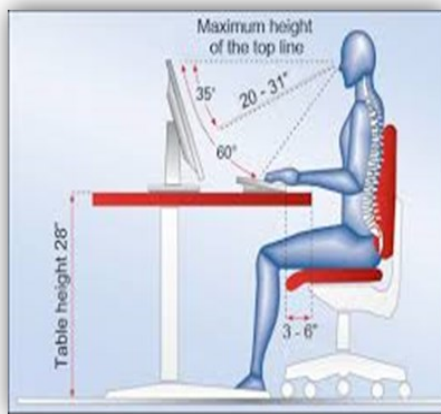




## ارگونومی کار با کامپیوتر



تهیه و تنظیم:

واحد بهداشت حرفه ای

بیمارستان بنت الهدی

پاییز ۹۵

2- وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید. زانوها باید همسطح باسن و یا بالاتر از آن قرار گیرد برای این کار می توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

3- سعی کنید در یک وضعیت بیش از 30 دقیقه ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید.

4- هنگام برخاستن از حالت نشسته بسمت جلو صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید. از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید. سپس حرکت کششی انجام دهید مثلاً 10 مرتبه کمر خود را خم و راست کنید.

5- از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را بسمت دلخواه بچرخانید.

ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که ارتفاع آرنج ها با ارتفاع سطح میز برابر شود.

2- در صورتی که در این وضعیت پاها بر روی زمین قرار نگرفت و به 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.



### نحوه صحیح نشستن:

صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب. باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند. استفاده از یک تکیه گاه مانند حوله لوله شده یا پستی های طبی در ناحیه کمر سودمند می باشد.



## اثرات بهداشتی ناشی از کار با کامپیوتر

درد های عضلانی  
درد های مفصلی  
کمر درد  
سر درد  
مشکل بینایی  
سندرم تونل کارپال

### عوامل مخاطره آمیز در هنگام کار با کامپیوتر

- تکرار زیاد حرکات دست، بازو یا شانه
- کار طولانی مدت ، بدون استراحت و عدم تغییر وضعیت
- کار کردن در حالیکه مچ دست خمیده یا زاویه دار است.
- کار کردن در حالیکه گردن به جلو یا عقب خم شده است.
- نور نامناسب محیط کار
- صندلی نامناسب و غیر ارگونومیک.

### دردهای اسکلتی عضلانی

کار با کامپیوترها شاید نیاز به اتافی آرام برای زمانی قابل توجه و معمولا مربوط به حرکات عادی کوچکی از چشمها و سر و بازوها و انگشتان داشته باشد نگهداری یک حالت ثابت برای مدت طولانی سبب خستگی ماهیچه ها می شود و اگر این کار بطور مداوم صورت گیرد سرانجام ممکن است به صدمه و درد ماهیچه کشیده شود.

همچنین کاربر کامپیوتر در معرض خطر بالقوه ای از بیماری های پیشرفته اسکلتی-عضلانی مانند سندرم تونل کارپال و تاندونها هستند. بیماری های اسکلتی-عضلانی به ماهیچه ها، مفاصل، تاندونها و اعصاب صدمه میرساند و بزودی نشانه های بیماری های اسکلتی-عضلانی از جمله درد و تورم شدن و کرخ شدگی و صدا کردن و خواب رفتگی دستها و افت نیرو و کاهش دامنه حرکت ظاهر می شود.

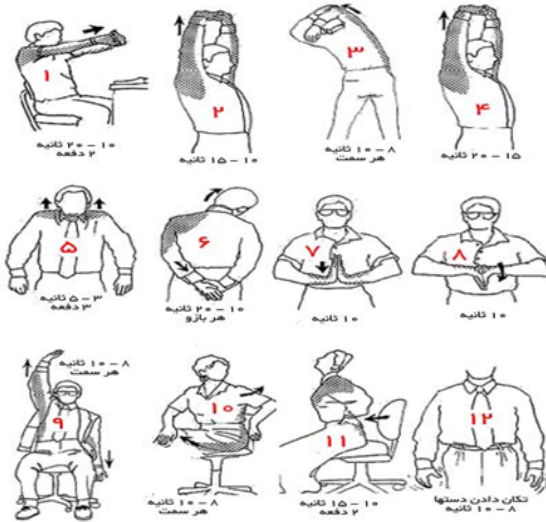
### مشکلات مربوط به بینایی

خیره شدن به صفحه مانیتور تعداد دفعات پلک زدن را کاهش میدهد و سبب سوزش چشم و در نتیجه منجر به خشکی چشم می شود. هر چه افراد بیشتر به صفحه مانیتور خیره شوند، کمتر پلک می زنند و هر چه کمتر پلک بزنند دچار سوزش و آسیب چشم می شوند هر چه احساس خشکی در چشم زیاد شود سوزش و اشک را به دنبال خواهد داشت، رایج ترین مشکل بینایی میان کاربران کامپیوتر خستگی چشم میشود. عوامل موثر در ایجاد خستگی چشم وضعیت چشم (عیوب انکساری تصحیح نشده خصوصا آستیگماتیسم، پیر چشمی ، دوربینی که بطور کامل تصحیح نشده و سایر اختلالات) نوع کار با کامپیوتر (کار کردن طولانی مدت و بدون وقفه و استراحت) عوامل فردی(خستگی عمومی، بیماری، استفاده از دارو و مستعد بودن به مشکلاتی نظیر میگرن، ترس از نور و فاکتور های سایکولوژیکی مانند نگرانی، عصبی بودن) عوامل محیطی (سرو صدای محیط، آلودگی هوا، روشنایی نامناسب) وضعیت کاربر هنگام استفاده از کامپیوتر (وضعیت چشم، سرو گردن، کمر، ران و ساق پا و مچ دست) و عوامل محیطی مرتبط با کار(وضعیت مانیتور، موس ، صفحه کلید، صندلی) می باشد.



### توصیه های لازم هنگام کار با کامپیوتر

۱. به تناوب از پشت میز برخاسته، کمی استراحت کنید و با نرمشهای زیر گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید.



۲. سعی کنید بطور ارادی پلک بزنید. این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود. در صورتیکه مشکل شما شدید باشد می توانید از قطره ها اشک مصنوعی استفاده کنید.

مرکز مانیتور باید حدود 10 تا 20 سانتی متر پایین تر چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث میشود پلک ها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد. از خستگی گردن و شانه ها نیز می کاهد. در این موارد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد