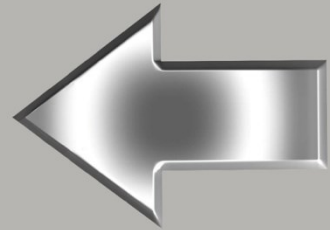


ارگونومی ابزارهای دستی



کدام ابزار را بخرم؟!

ابزار دستی

ابزارهای دستی در بخش وسیعی از صنایع از جمله ساختمان‌سازی، کشاورزی و ساخت وسایل استفاده می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از مشکلات و بیماری‌های اسکلتی-عضلانی به خاطر استفاده از ابزارهای دستی ایجاد می‌شود. این ابزارها می‌توانند باعث ناراحتی و رنج افراد، از دست دادن روزهای کاری و هزینه‌های اقتصادی زیادی شوند. پیشگیری از بیماری‌های اسکلتی عضلانی یک اولویت ملی در زمینه سلامت می‌باشد و به همین خاطر طراحان و استفاده از ابزارهای مناسب و به شیوه‌ای صحیح می‌تواند حجم زیادی از این مشکل را بکاهد.

چه وقت یک ابزار را «ارگونومیک» می‌گوییم؟

زمانی یک ابزار را «ارگونومیک» می‌گوییم که با کاری که انجام می‌دهیم متناسب باشد و با دست شما نیز مطابقت داشته باشد، بدون اینکه باعث ایجاد وضعیت قرارگیری نامناسب دست شود یا باعث تماس آسیب‌زا یا دیگر خطرات شود. اگر شما در حال استفاده از ابزاری هستید که مطابق دست شما طراحی نشده است یا از یک ابزار به صورتی استفاده می‌کنید که برای آن منظور ساخته نشده است (مثلاً استفاده از انبردست به جای آچار!!)، شما ممکن است دچار آسیب‌هایی مثل سندرم تونل کارپال (نوعی آسیب به مچ دست)، تاندونیت (آسیب به تاندون)، یا کشیدگی ماهیچه‌ها شوید. این آسیب‌ها تنها به علت یک حادثه منفرد مثل سقوط از ارتفاع روی نمی‌دهند؛ بلکه آن‌ها از حرکات تکراری نیز ناشی می‌شوند و معمولاً در طی مدّت زمان طولانی ایجاد می‌شوند. بافت‌هایی که آسیب می‌بینند ممکن است شامل زردپی‌ها (تاندون)، ماهیچه‌ها، اعصاب، رباط‌ها، مفاصل، غضروف‌ها، دیسک‌های بین مهره‌ای یا رگ‌های خونی شوند.

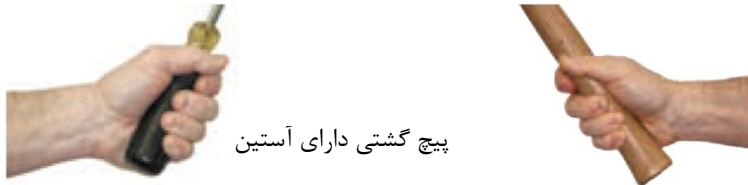
<< به ابزارهای مقابل خوب دقت کنید:

در هر یک از ابزارهای روبرو کدام یک از ویژگی‌های یک ابزار ارگونومیک رعایت شده است؟... اگر پاسخ را نمی‌دانید ادامه مطلب را خوب بخوانید.



۱۱ نکته طلایی در انتخاب ابزارهای دستی

برای ابزارهای با یک دسته که برای کارهای قدرتی استفاده می‌شوند: ابزاری را انتخاب کنید که قطر آن احساس راحتی در دست شما ایجاد کند؛ یعنی قطری بین ۳/۵ تا ۵ سانتی متر. شما می‌توانید قطر دسته را با پوشاندن یک آستر به آن ضخیم‌تر کنید.



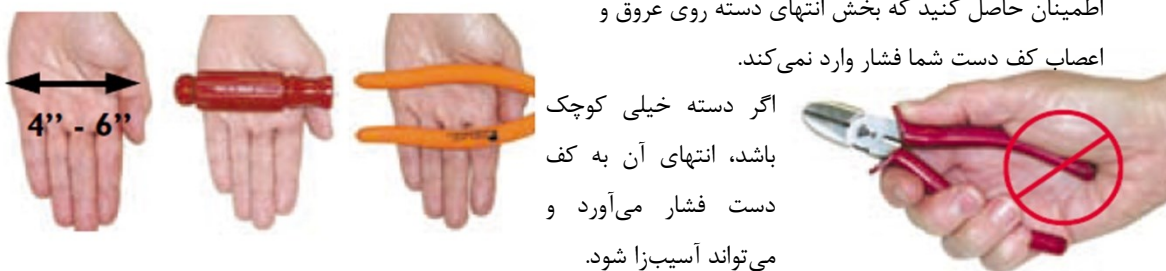
برای ابزارهای با یک دسته که برای کارهای ظریف استفاده می‌شوند: از ابزارهایی با قطر ۰/۷ تا ۱/۳ سانتی متر استفاده کنید.



برای ابزارهای با دو دسته (مثل انبرها) که برای کارهای قدرتی استفاده می‌شوند: ابزاری را انتخاب کنید که چنگش آن در زمانی که کاملاً بسته است نزدیک به ۵ سانتی متر و وقتی باز است از ۹ سانتی متر بیشتر نشود. وقتی نیروی مداوم لازم است، از ابزارهایی مثل انبر قفلی یا انبر کلاگی استفاده کنید.



برای اعمالی که به نیروی بالایی نیاز دارند: ابزاری را انتخاب کنید که طول دسته آن از طول بخشی از دست شما که بیشترین عرض را دارد بیشتر باشد. معمولاً طول ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر (۴ تا ۶ اینچ) مناسب است. اطمینان حاصل کنید که بخش انتهایی دسته روی عروق و اعصاب کف دست شما فشار وارد نمی‌کند.

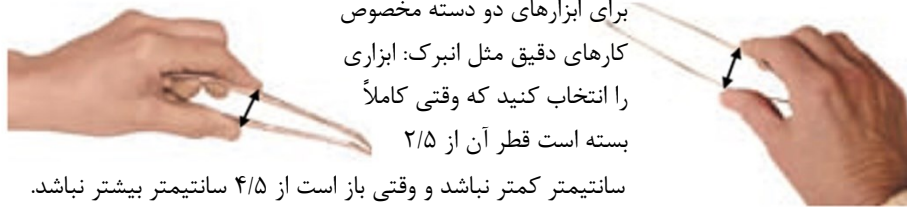


ابزاری را انتخاب کنید که سطح آن لیز یا سر نباشد. اضافه کردن یک آستر به ابزار می‌تواند چنگش دسته را بهتر کند. برای پیشگیری از لغزیدن آستر، اطمینان یابید که آستر به خوبی روی دسته جفت شده است.

به یاد داشته باشید: آستر همیشه قطر ابزار را افزایش می‌دهد.



ابزارها و آسترهای آنها



برای ابزارهای دو دسته مخصوص کارهای دقیق مثل انبرک: ابزاری را انتخاب کنید که وقتی کاملاً بسته است قطر آن از ۲/۵ سانتیمتر کمتر نباشد و وقتی باز است از ۴/۵ سانتیمتر بیشتر نباشد.

۶

برای ابزارهای دو دسته مخصوص گرفتن، چنگ زدن، یا بریدن: ابزاری را انتخاب کنید که برای برگشت آن به حالت اول یا باز شدنش از فنر در آن استفاده شده باشد.



۷

ابزاری را انتخاب کنید که دستگیره آن دارای لبه‌ها یا برجستگی تیز نباشد.



۸

ابزاری را انتخاب کنید که پوششی از مواد نرم داشته باشد. اضافه کردن یک آستر برای نرم کردن دسته آن را راحت‌تر می‌کند ولی باید مراقب بود که قطر آن را بیش از حد افزایش ندهد.



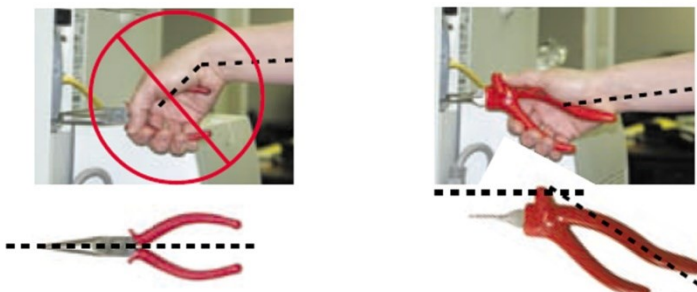
۹

ابزاری را انتخاب کنید که بتوانید با دست غالبتان یا هر یک از دستانتان که خواستید استفاده کنید.



۱۰

ابزاری را انتخاب کنید که زاویه مچ دستتان را به صورت مستقیم نگه دارد نه اینکه باعث خم شدن آن شود. بدین منظور می‌توانید از ابزارهای با دسته کج استفاده کنید تا زاویه دستتان را به صورت مستقیم نگه دارد.



۱۱