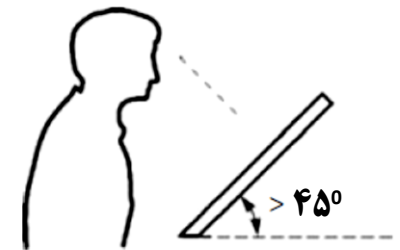


ارگونومی

« ارگونومی، سازگار کردن کار با انسان است (و نه انسان با کار). این دانش به دنبال کاهش آسیبهای اسکلتی عضلانی و همچنین افزایش بهره وری کارکنان است. ارگونومی به دنبال ارائه بهترین شیوه های قرارگیری بدن و اعضای آن در حین کار است. در ادامه چند نمونه از کاربرد ارگونومی آمده است:

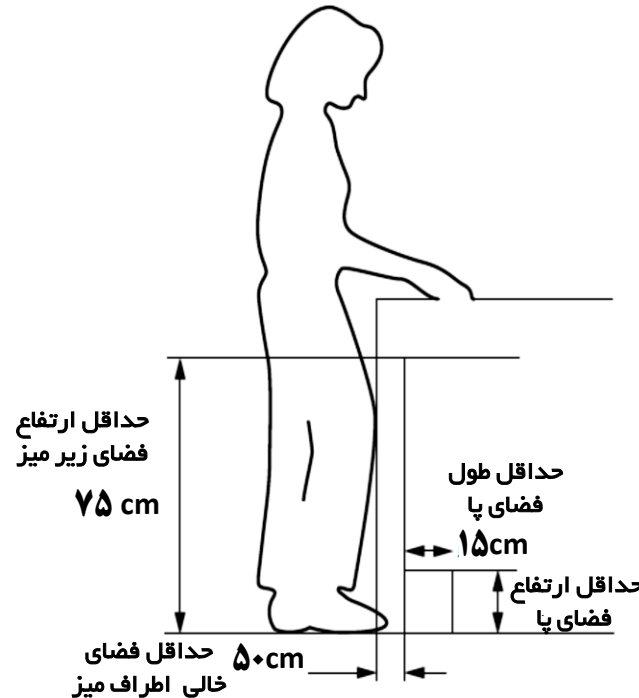


زاویه دادن سطح کار و کاهش خمیدگی بدن



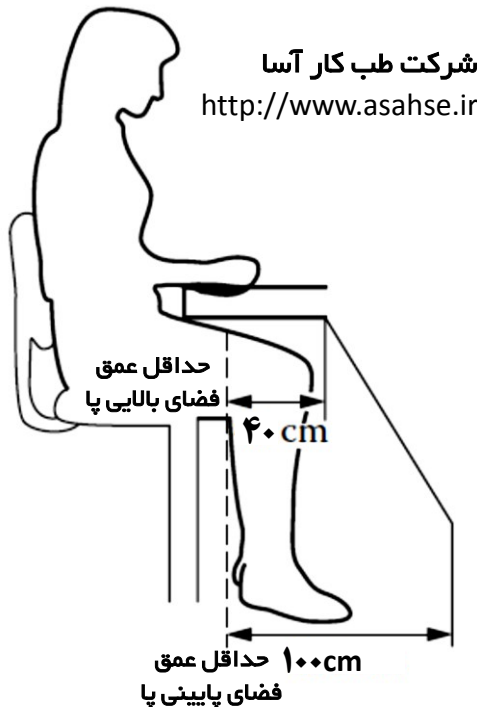
کار ایستاده

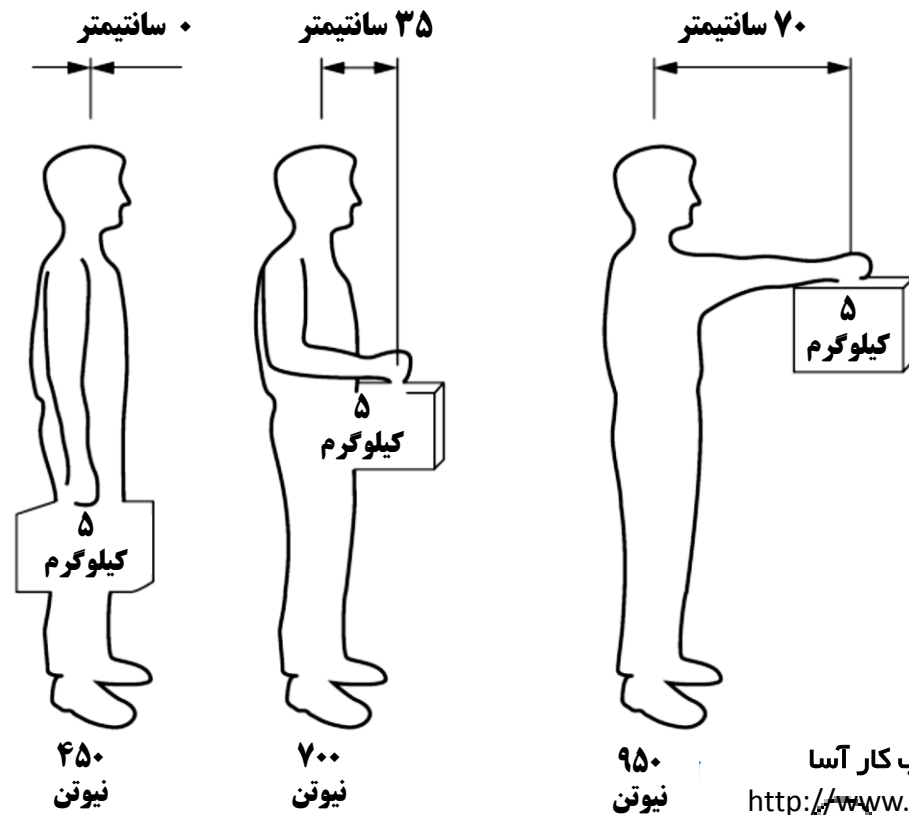
« کار ایستاده بسیار رایج است. این حالت میتواند باعث آسیب به استخوان ها، عضلات و رگها شود. کارهای ایستاده باید با استراحت و نشستن همراه شوند. از طرفی بسیاری از کارهای ایستاده در جلوی میز صورت می گیرد. در پایین برخی اندازه های استاندارد یک میز کاری برای کار ایستاده آمده است. اگرچه این اندازه ها نسبت به فرد تفاوت می کند ولی برای میانگین جمعیت مفیدند.



کار نشسته

« بسیاری از کارگران اوقات کاری خود را به صورت نشسته و پشت میز به سر می برند. در نتیجه این امر میتواند باعث فشار به عضلات و استخوان های تحتانی و کمر شود. در پایین برخی ابعاد استاندارد میانگین مرتبط با ایستگاه کاری نشسته آمده است. با توجه به اینکه کار نشسته حالت ساکن دارد بایستی با فواصل معین از روی صندلی بلند شده و حرکت داشت.





فاصله بار از بدن

فاصله بار از بدن می تواند تاثیر زیادی در میزان فشار وارد بر بدن داشته باشد. به طور کلی هر چه فاصله بار از بدن بیشتر باشد فشار وارد بر بدن بیشتر می شود. همچنین این فاصله اگر در بالاتر از سر باشد این فشار مضاعف می گردد.

این قاعده در شکل روبرو آمده است. به طوریکه یک جسم ثابت با وزن ۵ کیلوگرم در صورتیکه ۷۰ سانتی متر از بدن فاصله داشته باشد فشار آن تقریباً دو برابر زمانی است که بار در کنار بدن باشد.

شیب دار کردن

در بسیاری از اوقات که نیاز است روی میز به مدت زیادی کار انجام شود مثل اعمال مته کاری، سمباده زنی، نقش زنی و غیره بهتر است زاویه کار شیب دار شود تا بدین طریق از خم شدن بیش از حد کمر و گردن جلوگیری شود. این امر موجب کاهش فشار روی عضلات و استخوانهای این ناحیه می گردد.

شرکت طب کار آسا
<http://www.asahse.ir>

