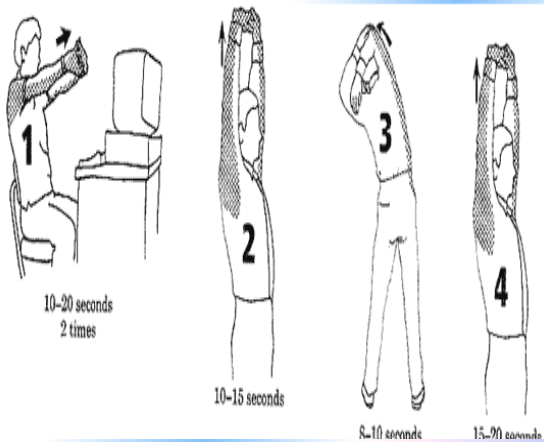


## طب پیشگیری

### ارگونومی کامپیوتر

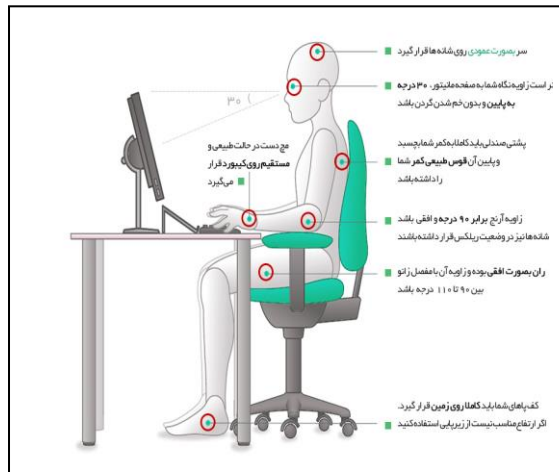
گروه هدف: بزرگسالان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۳

- به دلیل کمبود جا و یا عوامل دیگر هیچگاه موس کامپیوتر را در ارتفاع بالاتر و یا پایین تر از سطح تنه خود قرار ندهید.
- صندلی که برای کار استفاده می کنید حتما دارای پشتی و دسته باشد. پشتی صندلی با زاویه ۹۵-۱۰۵ نسبت به سطح افق استفاده گردد و حالت قوس کمر حفظ شود و دسته صندلی نباید بالاتر از ارتفاع آرنج باشد و نباید پایین تر از سطح آرنج باشد به طور کلی حتما از صندلی قابل تنظیم استفاده کنید.



منبع:

دکتر علیرضا چوبینه، ترجمه اصول ایمنی و بهداشت شغلی در بیمارستان، انتشارات فن آوران، ۱۳۹۰

- بهترین وضعیت جهت کار با کامپیوتر زمانی است که سطح کار در حد آرنج و سطوح بالایی مانیتور پایین تر از فرد قرار گیرد.
- فاصله مانیتور باید مناسب باشد، در حدود ۵۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر (یا ۲۰ تا ۴۰ اینچ) مورد قبول می باشد در غیر اینصورت سبب خستگی چشم می گردد و در صورتی که فاصله زیادتر باشد، فرد مجبور است برای دیدن مطالب و نوشته های ریزتر به طرف جلو خم گردد که سبب خستگی چشم و استرس در بالا تنه می شود. درضمن فرد نمی تواند به پشتی تکیه کند که سبب خستگی در ناحیه پشت و کمر می شود. اگر فاصله کمتر باشد چشم نمی تواند به خوبی روی صفحه متمرکز شود و ناچار سر به طرف عقب برده و یا برای راحت دیدن ناچار است فاصله را زیاد کرده که هنگام تایپ کردن دست را به طرف جلو دراز کرده و سبب کشیدگی عضلات در دست و بازو می گردد و بر روی عضلات شانه نیز تاثیرگذار می باشد.
- مانیتور کامپیوتر را طوری قرار ندهید که مجبور باشید کمر خود را به طرفین چرخانده و از هنگام استفاده از صندلی پا نباید در حالت آویزان باشد. حتما از زیرپایی استفاده کنید.

- در هنگام تایپ کردن مچ دست به صورتی قرار گیرد که دارای زاویه مناسب نسبت به سطح افق باشد به طوری که مچ زیاد به طرف بالا خم نگردد.
- ارتفاع میز و کشوی صفحه کلید را طوری تنظیم کنید که مساعد در حین کار کردن افقی و موازی با ران پا باشد و بازو در امتداد تنه و از بدن فاصله نگیرد.
- هرچند یکبار سر را از مانیتور به طرف یک شیء دوری در فاصله بیشتر از ۶ متر (برای مثال ساعت روی دیوار) برگردانده و نگاه کرده و به طور مرتب شروع به پلک زدن نمائید تا سطح روی چشم مرطوب گردد و نگاه کردن به مانیتور باعث سوزش و خستگی و خشکی چشم شما نشود.
- استفاده از مانیتورهای صفحه تخت که فضای کمتری را اشغال می نماید توصیه می گردد. باید توجه نمود از خم کردن سر به طرفین حتما خودداری کنید، چون باعث می شود وزن به یک طرف گردن انتقال یابد و تاثیر بر روی عضلات گردن گذاشته و خستگی را در آن ناحیه به همراه آورد و به مرور زمان باعث دردهای شدید گردن شود.

رایانه، ساعد دست ها، بازوان، پشت و گردن خود را در حالت ثابت قرار می دهند.

### **راه های پیشگیری از خستگی و استراحت در حین کار با کامپیوتر:**

خستگی حالتی است که موجب کم شدن قدرت کارایی و مقاومت بدن می شود و در نتیجه شخص رغبت خود را نسبت به کار و فعالیت و انجام کارهای روزانه از دست می دهد به عبارت دیگر در اثر تداوم فعالیت های مختلف نوعی ناراحتی به شخص دست می دهد که به آن خستگی گویند.

برای جلوگیری از خستگی و اثرات سوء کار با کامپیوتر بر بدن بهتر است علاوه بر استراحت های کوتاه مدت مناسب، به حرکات ورزشی کوتاه مدت در محیط کار نیز پرداخته شود تا بدین ترتیب از خستگی و تنش ماهیچه ها جلوگیری شود.

### **از مهمترین مواردی که در هنگام استراحت و یا پس از مدتی کار با کامپیوتر جهت پیشگیری از خستگی توصیه می شوند می توان به موارد زیر اشاره کرد:**

در جهت پیشگیری از ایجاد ناراحتی های اسکلتی و عضلانی ناشی از نشستن افرادی که دارای کار اپراتوری با کامپیوتر هستند هر دو ساعت یکبار نیازمند استراحت به مدت ۱۵ دقیقه می باشند و در زمانی که بار کاری بیشتر باشد برای هر یک ساعت ۱۰ دقیقه پیش بینی شده است.

### **اصول ارگونومی در کار با رایانه**

ارگونومی علم تطبیق کار و همچنین شرایط محیط کار با ظرفیت جسمانی کارگر می باشد.

در علم ارگونومی هدف کاهش آسیب های اسکلتی عضلانی از طریق کاهش یا حذف مخاطرات می باشد.

### **عوارض ناشی از عدم رعایت اصول ارگونومیک در کار با کامپیوتر**

امروزه میلیون ها کارگر و کارمند در سراسر جهان بخشی و تمامی ساعت کار خود را با کامپیوتر می گذرانند که سبب ایجاد مشکلات بهداشتی و ایمنی برای افراد که با کامپیوتر کار می کنند، شده است. عوارض ناشی از کار با کامپیوتر شامل موارد ذیل می باشد:

۱- **مشکلات بینایی:** یکی از شایع ترین مشکلاتی است که در اثر کار زیاد با رایانه ایجاد می شود مانند درد، سرخی، سوزش و آبریزش چشم، احساس تاری دید که به کاهش قدرت بینایی و خستگی و درد چشم و سردرد منجر می شود.

افرادی که دارای اختلالات انکساری اصلاح نشده هستند، بیشتر در معرض خطر می باشند.

۲- **عوارض اسکلتی و عضلانی:** یکی دیگر از شایع ترین عوارض کار با رایانه، دردهای عضلانی و درد مچ دست و بازوهاست. درد گردن و کمر در بلند مدت و خمیدگی پشت، از عوارض دیگر کار زیاد و طولانی با رایانه است. کاربران یک