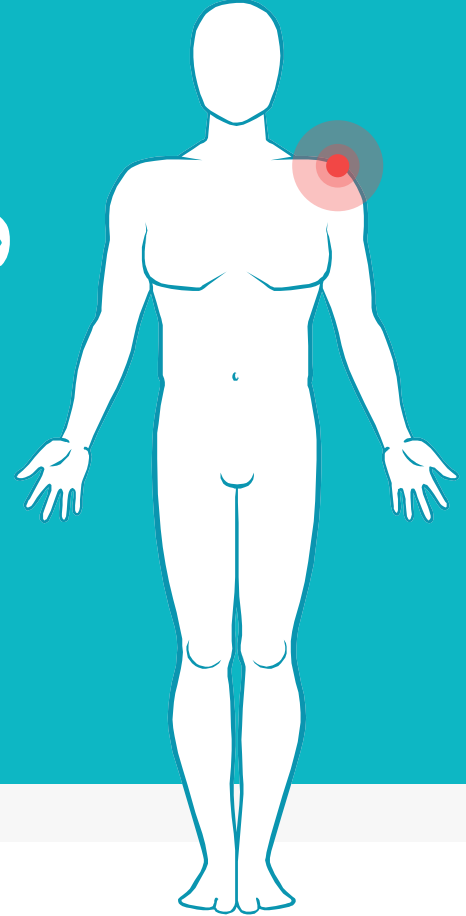


رسالة الرحمن الرحيم

روش های اصلاح ارگونومی محیط کار  
جهت پیشگیری از اختلالات اسکلتی  
عضلانی در کارمندان





# سلام

من دکتر فاطمه حجّتی هستم.

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

امیدوارم مطالبی که بیان میکنم براتون مفید باشه.

# توصیه های بهبود کیفیت

## توصیه‌هایی برای بهبود کیفیت محیط شغل و زندگی

اگر شغل‌تان دشوار است، از آسیب‌های تکرارشونده رنج می‌برید و یا اینکه تنها به دنبال زندگی بهتر و سالم‌تری هستید، توصیه‌های زیر به شما کمک خواهند کرد.

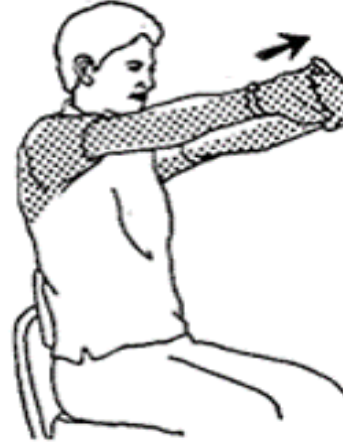
### ورزش

- هفته‌ای ۳ بار به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید.
- سلامتی عمومی در ارگونومی تأثیر چشمگیری دارد.
- هر چه سالم‌تر و قوی‌تر باشید، با بهره‌وری بیشتری عمل می‌کنید.
- همچنین آسیب‌های تکرارشونده درمان می‌شوند.
- فراموش نکنید که پیش از ورزش درباره‌ی آسیب‌های احتمالی آن تحقیق و از ورزش‌های آسیب‌رسان اجتناب کنید.



## حرکات کششی

- کشش بدن، یکی از ساده ترین کارها برای حفظ سلامتی.
- انجام حرکات کششی متی به مدت کوتاه (متی به اندازه ۲ دقیقه) اثرگذار است، البته بهتر است مدت زمان بیشتری را صرف آن کنید.
- حرکات کششی جریان خون را تقویت می کند / باعث کاهش خستگی می شود / به بدن نیرو می دهد / اضطراب را کم می کند.
- دست کم ۱ بار در هر ساعت بدن تان را کش و قوس دهید.





## نوشیدن آب

- درباره‌ی اینکه چقدر آب بنوشید، مرف بسیار است اما ۸ لیوان در روز قاعده‌ی پذیرفته شده‌ای است.



## ارزیابی محیط کار برای تغییرات ارگونومیک

- نور / تهویه / آلودگی صوتی ...
- کارتان و روش انجام آن را بررسی کنید و راههایی برای بهبود آن پیدا کنید.
- می‌توانید با تملیل وظایف و تقسیم آنها به گام‌های مختلف، فضاهایی را که امکان بهبود دارند، شناسایی کنید.

## ارزیابی ابزار کار

- صندلی / میز کار / رایانه / یا یک بیلپه‌ی باغبانی و ...

## ارزیابی عادت و برنامه‌ی خواب‌تان

- بدون خواب کافی نمی‌توانید درست کار کنید. کمبود خواب به طور چشمگیری بر توانایی‌های فیزیکی، چابکی ذهنی و قضاوت‌تان اثر می‌گذارد.

## ارزیابی عادت و برنامه‌ی خواب‌تان

- بدون خواب کافی نمی‌توانید درست کار کنید.
- کمبود خواب به طور چشمگیری بر توانایی‌های فیزیکی، چابکی ذهنی و قضاوت‌تان اثر می‌گذارد.





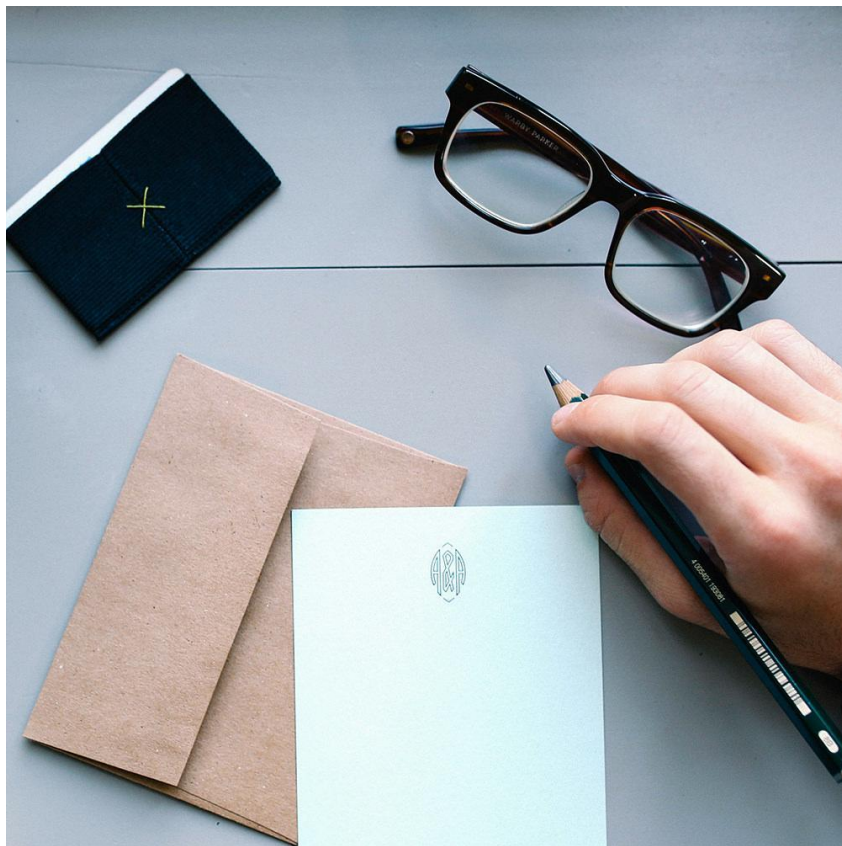
کاهش اضطراب ▷

چکاپ پزشکی ▷



## ادامه مطالب: ▶

- ▶ نمونه ی صمیمی کار با تلفن همراه
- ▶ مروری بر ورزش های کششی



# ممنون از توجه شما

دکتر فاطمه هجتی

بیمارستان شهدای تبریز

بیمارستان شهید مدرس