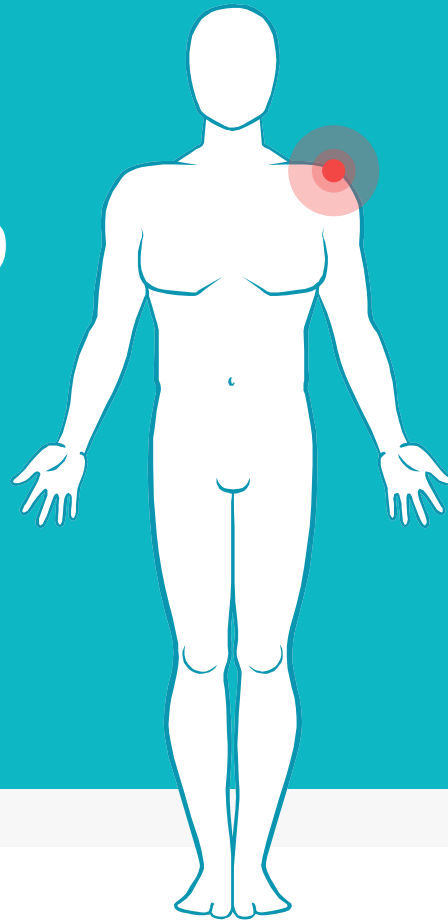


رسالة الرحمن الرحيم

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



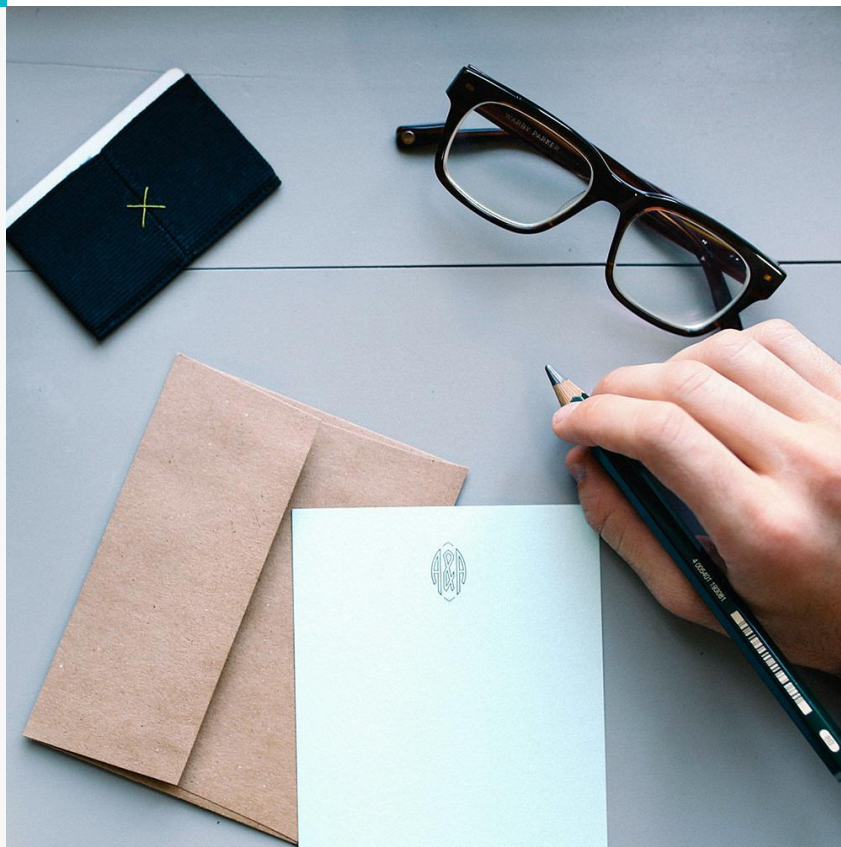
سلام

من دکتر فاطمه حجّتی هستم.

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

امیدوارم مطالبی که بیان میکنم براتون مفید باشه.



ارگونومی

امتمالا واژهٔ ارگونومی را بارها به ویژه در محیط کار شنیده‌اید و در اغلب مواقع صحبت از این بوده که ارگونومی درستی در محیط وجود ندارد.

شاید دقیقاً ندانید ارگونومی چیست، اما برداشت عمومی این است که ارگونومی باعث بهبود شرایط کار می‌شود.

واقعیت این است که تعریف ارگونومی که در برخی واژه نامه‌ها «علم تلفیق کار و شرایط کار با ویژگی‌ها و نیازهای انسانی» معنی شده است، که ساده نیست.

اما شاید مهم‌تر از تعریف ارگونومی، دانستن این باشد که **ارگونومی ضمن کاهش آسیب‌های شغلی و هزینه‌های خدمات درمانی، کاربردی فراتر از محیط کار دارد، بهره‌وری و کیفیت محصول یا خدمات را افزایش می‌دهد و حتی بر زندگی شخصی و سلامتی هم تاثیر می‌گذارد.**

ارگونومی از دو کلمه یونانی "ارگو" به مفهوم کار و "نوموس" به مفهوم قانون و قاعده تشکیل شده است. ▶

علم متناسب کردن کار با انسان

FITTING THE JOB TO THE HUMAN

- ▶ کارشناس ارگونومی، کریس آدامز (Chris Adams) معتقد است که ارگونومی همه جا وجود دارد.
- ▶ درست نیست که بگوییم جایی ارگونومیک است یا نه؛ مسئله ارگونومی خوب یا ارگونومی بد است.
- ▶ بنابراین آگهی‌هایی که از ابزارهای خارق‌العاده ی ارگونومیک مرف می‌زنند، قطعاً دروغ نمی‌گویند فقط مشخص نمی‌کنند منظورشان ارگونومی خوب است یا ارگونومی بد.
- ▶ یک ارگونومی بد هم می‌تواند راهنمایی برای ایجاد یک ارگونومی خوب باشد. در بیشتر مواقع مس درونی‌تان به شما می‌گوید یک جای کار می‌لنگد زیرا چیدمان و طراحی موجود با آنچه که انتظار دارید و به نظرتان درست است، همخوانی ندارد.

ارگونومی محیط کار

ارگونومی در محیط کار

- ▶ محیط کار ارگونومیک قطعا ← افزایش بهره وری کارکنان
- ▶ منظور از ارگونومی در محیط کار ← فراتر از چیدمان صندلی‌ها و استفاده از صفحه کلید مناسب
- ▶ محیط کار ارگونومیک ← افزایش بهره وری + آسایش بیشتر برای کارکنان
- ▶ در مقابل کارکنان سالم و با رومیه بهتر کار می‌کنند
- ▶ بسیاری از عناصر ارگونومیک که تأثیر مستقیم بر بهره وری، راحتی و رومیه ی کارکنان دارند، به آسانی و با هزینه‌ای اندک قابل تنظیم و پیاده‌سازی هستند.

مواردی که در سلامتی شغل دارای اهمیت می باشد عبارتند از:

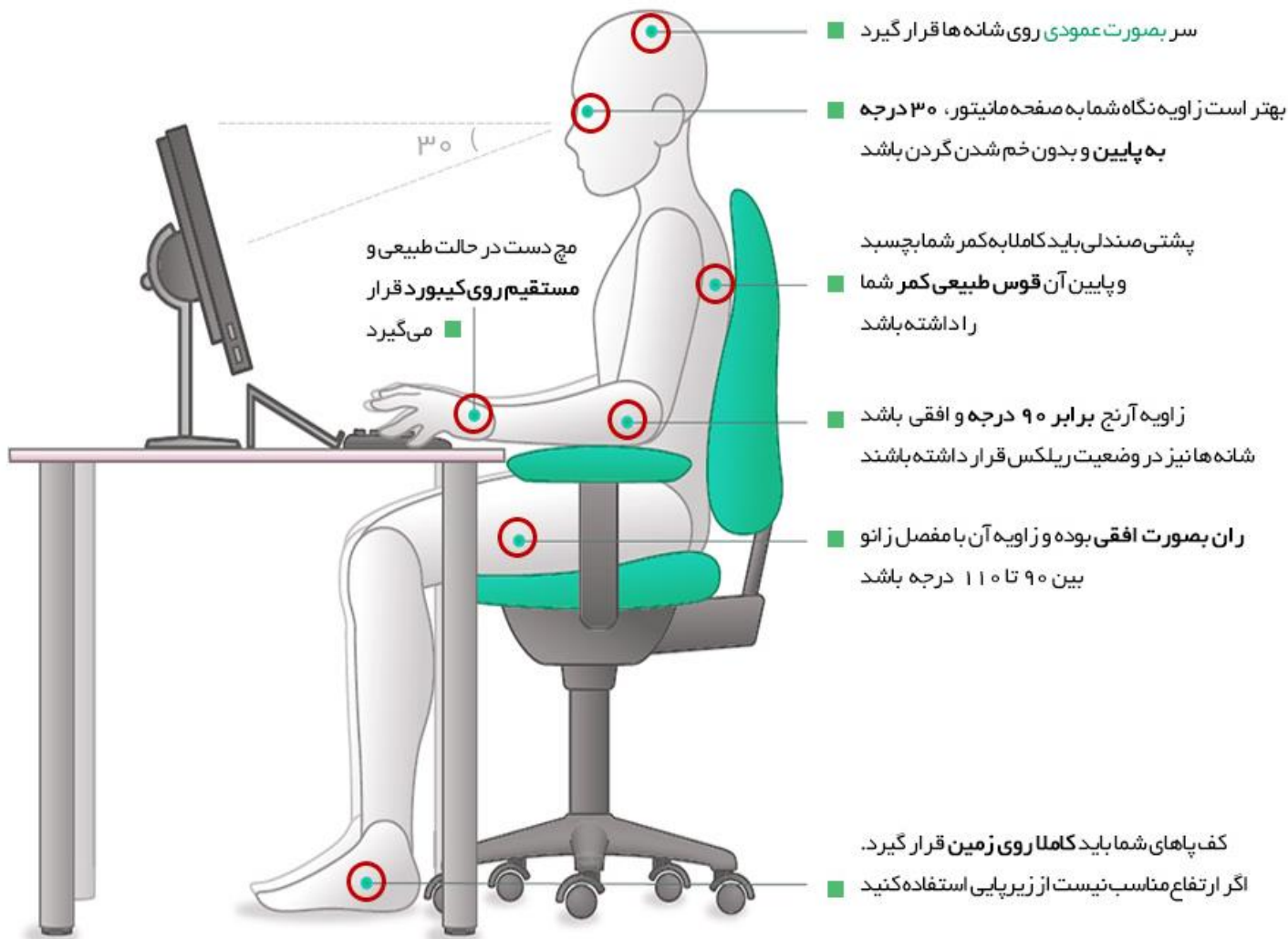
- ▶ انطباق شغل با توانایی افراد
- ▶ کنترل فرد بر روی کار
- ▶ افزایش مهارت
- ▶ ایجاد فرصت لازم جهت برقراری روابط مناسب با همکاران
- ▶ داشتن اطلاعات کافی در خصوص کارایی افراد و بازخوراند آن به افراد و سیستم
- ▶ جلوگیری از حرکات تکراری
- ▶ جلوگیری از تبخیز و خشونت
- ▶ جلوگیری از استرس های ناشی از کار



نقشه ی صحیح نشستن پشت صندلی

نحوه صحیح نشستن پشت میز کار:



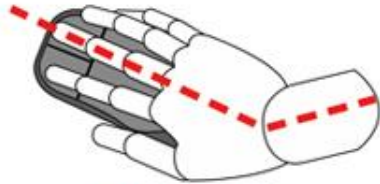
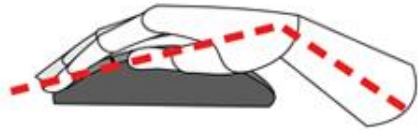


نقشه ی صحیح کار با کیبورد

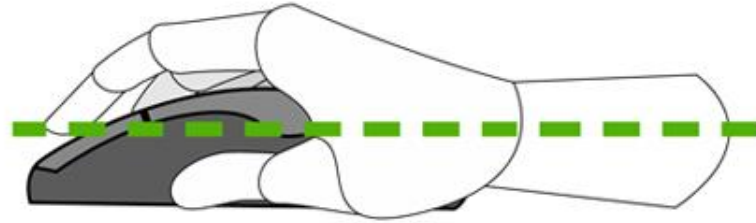
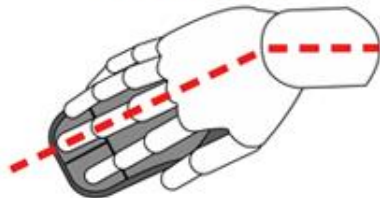
نحوه صحیح کار با کیبورد:



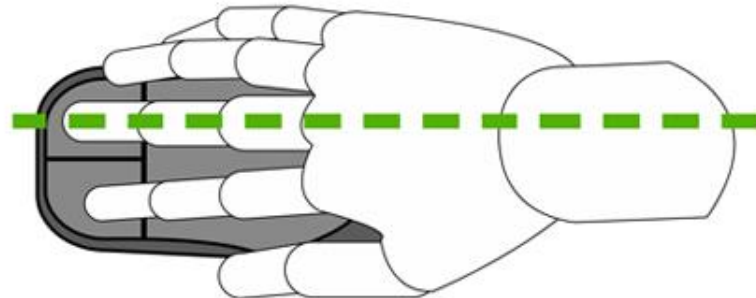
INCORRECT



INCORRECT



CORRECT



ادامه مطالب:



توصیه های بهبود کیفیت

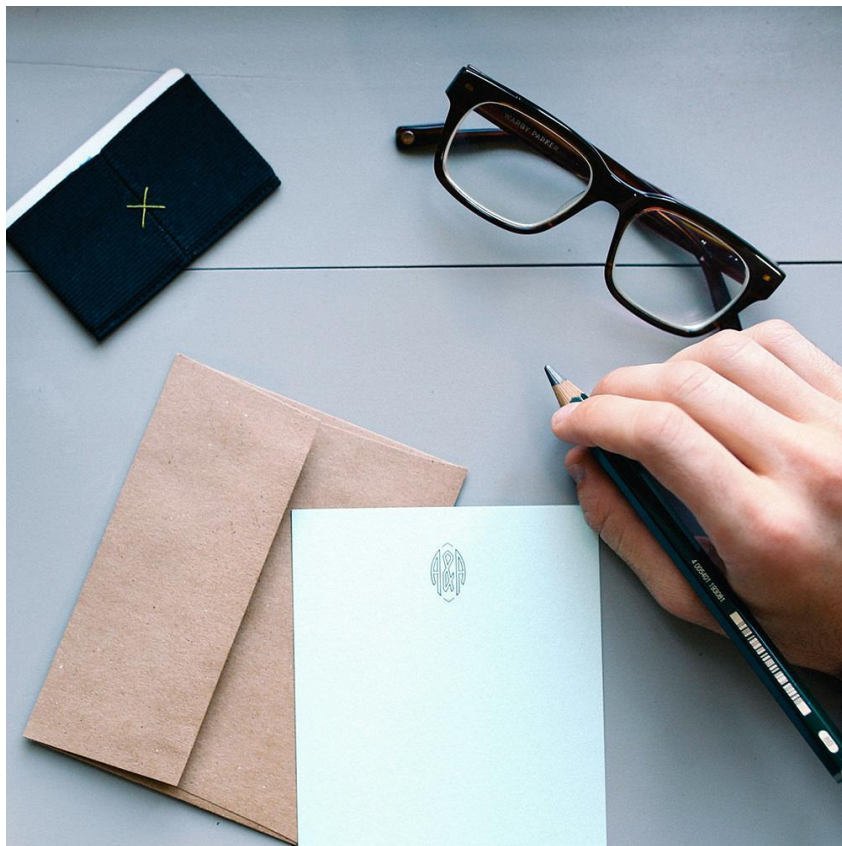


نمونه ی صحیحی کار با تلفن همراه



مروری بر ورزش های کششی





ممنون از توجه شما

دکتر فاطمه مجتبی

بیمارستان شهدای تبریز

بیمارستان شهید مدرس