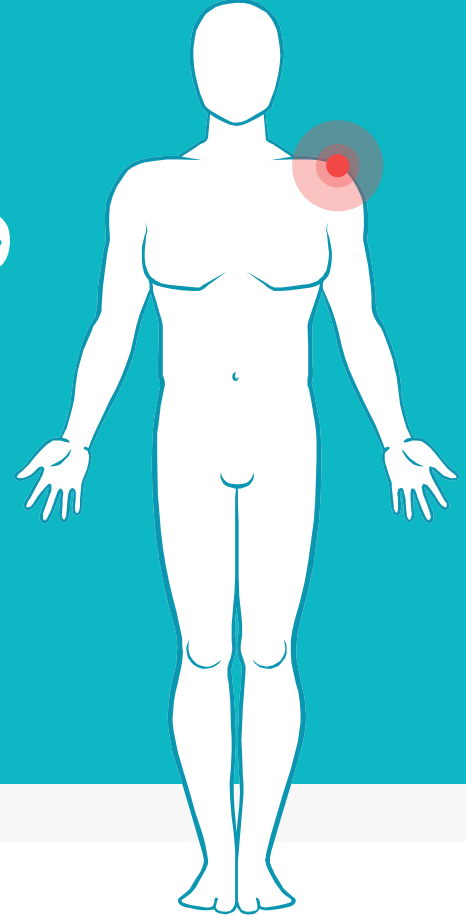


رسالة الرحمن الرحيم

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.

درد کردن

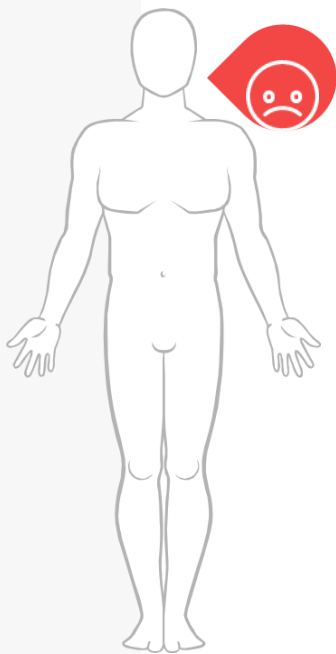
درد گردن

علل متنوع ▶

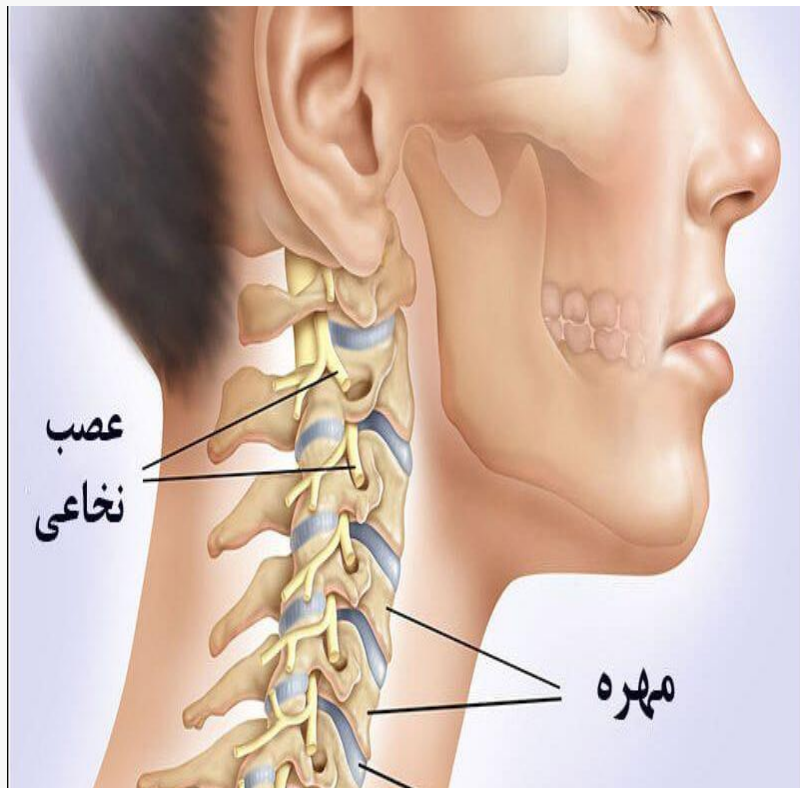
– بیشترین علت درد گردن ناشی از سه بیماری شایع آرتروز ستون فقرات

، فتق دیسک گردن و سندرم های عضلانی

▶ توجه به علائم همراه (انتشار درد، علائم حسّی...)



علائم مرتبط با فشار روی نخاع و ریشه های عصب :



- ▷ سوزش و بی حسی در بازو و دست
- ▷ احساس سوزش هنگام لمس پوست بازو و کتف
- ▷ بروز درد به صورتیکه فکر می کنید به بدنتان شوک وارد شده است و به سمت بازو و دست گسترش میابد.
- ▷ ضعف و بی حسی در ساق پا
- ▷ عدم کنترل ادرار و مدفوع این افتلال زمانی ایجاد می شود که نخاع دچار آسیب دیدگی شده است.



روش های تشخیص علت درد کردن:

- ▶ شرح حال
- ▶ معاینه
- ▶ تصویربرداری
- ▶ تست نوار عصب و عضله

درمان:

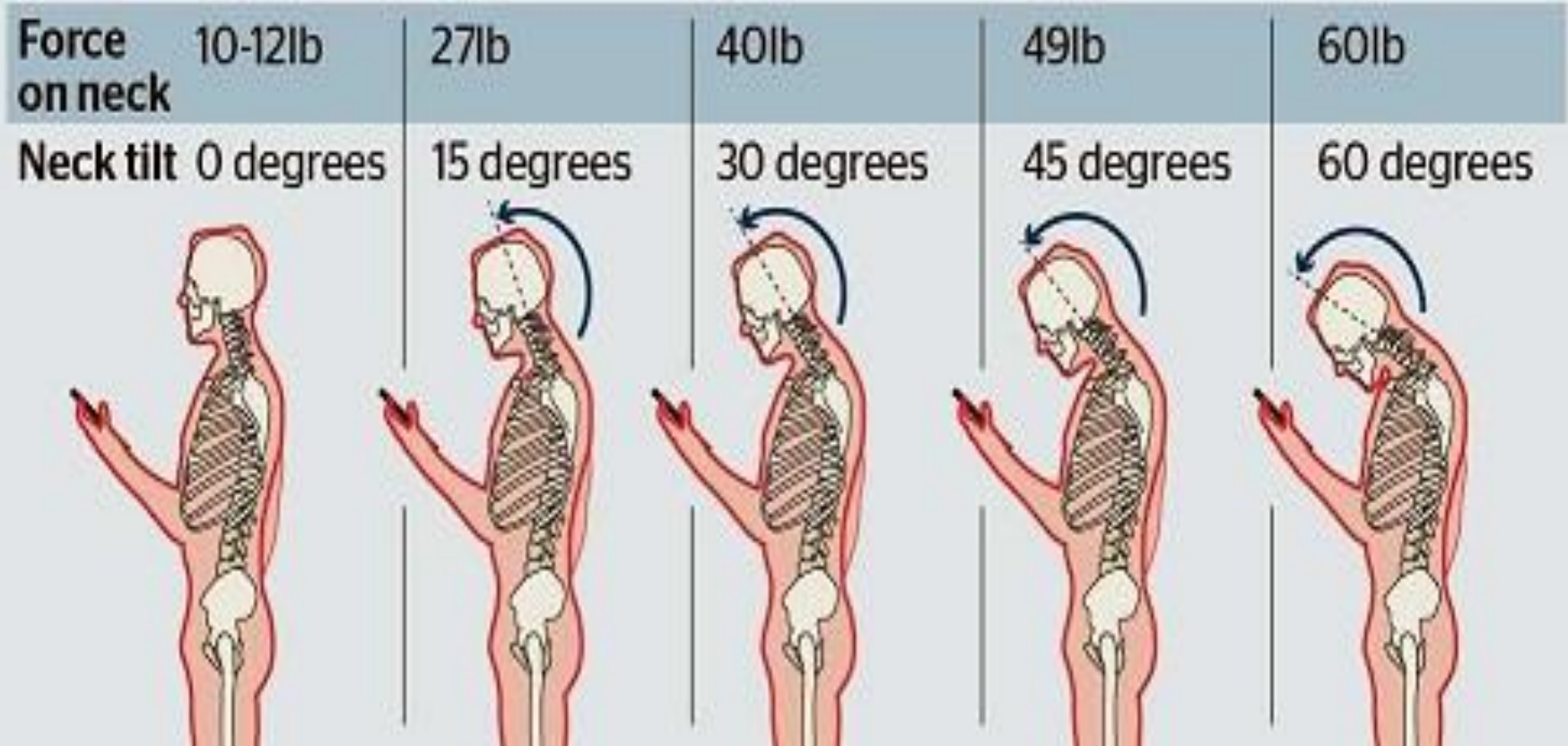
- ▶ بسته به علت ایجاد درد
- ▶ اغلب درمان ها در اختلالات دیسک و آرتروز گردنی یکسان هستند، شامل:
 - اصلاح ارگونومی و فعالیت
 - ورزش درمانی
 - درمان دارویی
 - فیزیوتراپی
 - استفاده از مدالیت‌ها های فیزیکی
 - کشش
 - اورتوز های گردنی
 - تزریقات ستون فقرات
 - جراحی

اصلاح ارگونومی منزل و محل کار:

- ▶ استراحت متناوب بین مدت زمان طولانی کار با کامپیوتر یا رانندگی در مسافت طولانی
- ▶ اجتناب از خم نگه داشتن طولانی کردن (موبایل / مطالعه کتاب)
- ▶ رعایت اصول صحیح ارگونومی مین کار با کامپیوتر و موبایل
- ▶ اجتناب از قرار دادن گوشی تلفن ثابت یا همراه بین شانه و گوش، اگر خیلی از تلفن استفاده می کنید از هدفون استفاده کنید.
- ▶ انجام حرکات کششی بین فعالیت های شغلی
- ▶ بالش های مناسب

How texting could damage your spine

Forces on the neck increase the more we tilt our heads, causing spine curvature





ورزش درمانی:





- درمان دارویی

- فیزیوتراپی

- کشش

- استفاده از مدالیته های فیزیکی





بالش مناسب



Stomach Position
With Cervical
Spines, Under
Stress.

Too High

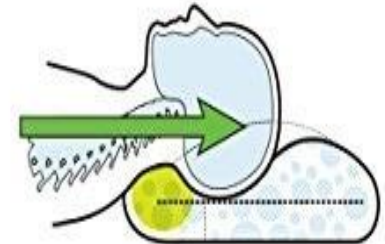
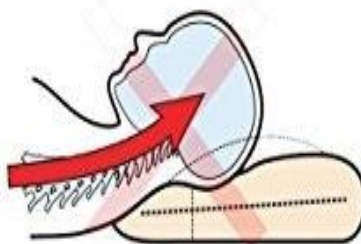
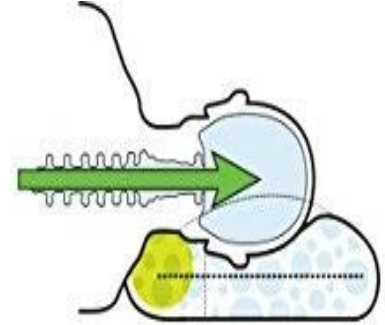
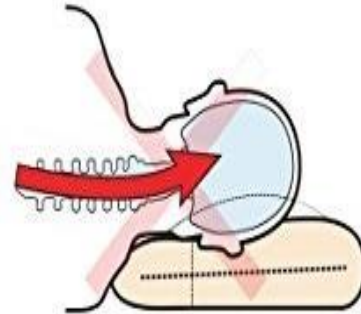


Too Low



Normal Side
Position

Normal Back
Position



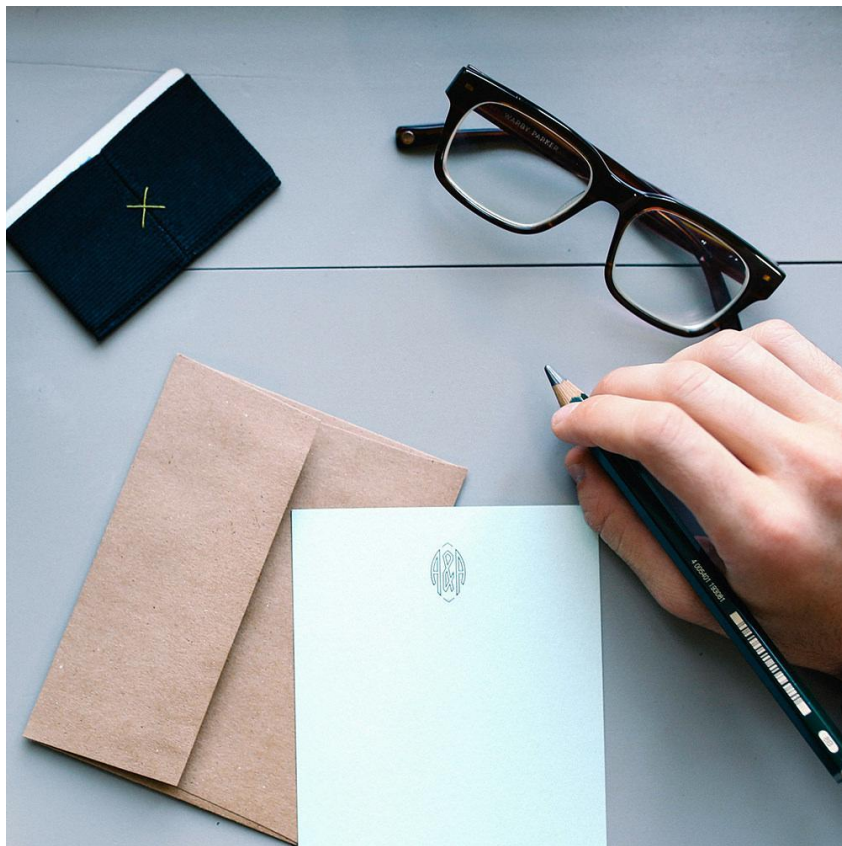


- تزریقات ستون فقرات

- جراحی

ادامه مطالب: ▶

- ▶ سندره تونل کارپ
- ▶ التهاب غشای کف پا
- ▶ ارگونومی
- ▶ توصیه های بهبود کیفیت
- ▶ 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