



ارگونومی کار با کامپیوتر



بیمارستان شهدای پاکدشت
واحد بهداشت حرفه ای
۱۳۹۵

اثرات کار طولانی مدت با کامپیوتر

- درد های عضلانی
- دردهای مفصلی
- کمر درد
- مشکلات بینایی
- سندروم تونل کارپال

عوامل مخاطره آمیز در هنگام کار با کامپیوتر :

- ۱- تکرار زیاد حرکات دست، بازو و شانه
- ۲- کار طولانی مدت بدون استراحت و عدم تغییر وضعیت بدن
- ۳- کار کردن در حالیکه مچ دست خمیده یا زاویه دار است .
- ۴- کار کردن در حالیکه گردن به جلو یا عقب خم شده است
- ۵- نور نامناسب محیط کار
- ۶- صندلی نامناسب و غیر ارگونومیک

توصیه های لازم هنگام کار با کامپیوتر

- ۱- به تناوب از پشت میز برخاسته، کمی استراحت کنید و با نرمش های زیر گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید



پشت صندلی بنشینید و دست ها را روی یک پا قرار داده و به آرامی به آن فشار وارد کنید. (تکرار مخالف)

کف دست را روی دیوار پشت سرتان قرار دهید. تنه را به سمت مخالف بچرخانید. (تکرار مخالف)

سپس صاف بنشینید و دست ها را کاملاً بالای سر بکشید.



در حالی که دست ها در طرفین صندلی قرار دارند بر را به زانوهای نزدیک کنید.



دست ها را روی هم قرار دهید و بایستید و به آرامی پایین بروید و قبل از تماس با صندلی مکث کنید.



سپس، بدون کمک دست ها با آرامی بایست



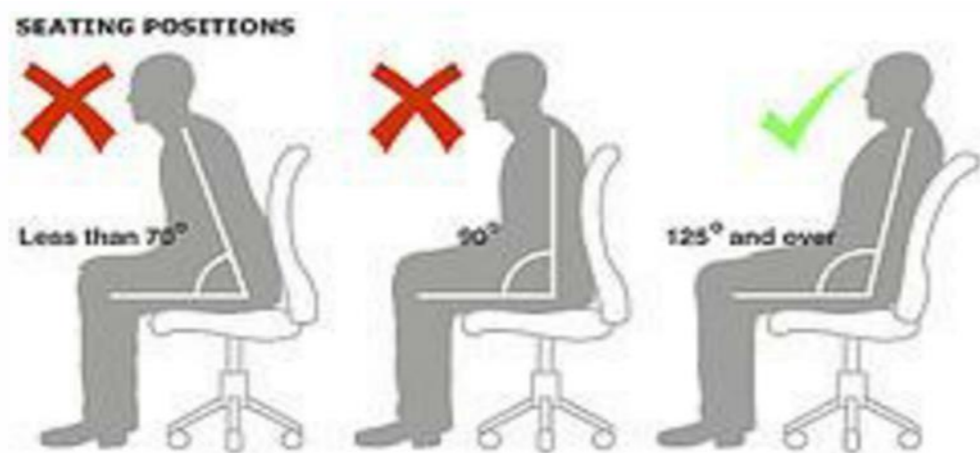
پشت سر خود را با دست راست بگیرید و به جلو و راست بکشید. (تکرار با دست چپ)



با دو دست زانوی خود را بگیرید و به طرف شکم و بالای پای مخالف بکشید. (تکرار مخالف)

- ۲- سعی کنید بطور ارادی پلک بزنید این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود و در صورتیکه مشکل شما شدید باشد میتوانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید

- ۹- صندلی باید دارای شرایط زیر باشد :
- ارتفاع پشتی صندلی ۴۸-۵۲ سانتی متر از کف صندلی باشد .
 - قسمت بالایی صندلی باید کمی فرورفته باشد .
 - عرض پشتی صندلی ۳۲-۳۶ سانتی متر باشد
 - زاویه پشتی قابل تنظیم باشد تا در وضعیت دلخواه قرار گیرد.
 - سطح نشیمنگاه ۴۰-۵۰ سانتی متر عرض داشته باشد
 - طول سطح نشیمنگاه از جلو تا عقب ۳۸-۴۲ سانتی متر باشد .
 - تو رفتگی جزئی در کف صندلی به همراه لبه رو به بالا که از لیز خوردن جلوگیری نماید .
 - ضخامت کفی صندلی حداقل ۲ سانتی متر باشد



سلامتی بالاترین نعمت است
آن را به آسانی از دست
ندهید.



- ۶- فاصله مانیتور با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد
- ۷- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را تنظیم کنید میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد
- ۸- هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید گردن خود را راست نگه دارید و شانه را عقب بدهید. قوز کردن هنگام کار طولانی با کامپیوتر سبب دردهای گردن و شانه ها می شود. کاملا پشت خود را به صندلی بچسبانید همچنین ارتفاع صندلی خود را تنظیم کنید که کف پاها روی زمین قرار داشته و زانوی شما در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرد حتما از زیر پایی با زاویه ۱۰-۲۵ درجه استفاده کنید

- ۳- مرکز مانیتور باید ۱۰-۲۰ سانتی متر پایین تر از چشم شما باشد این وضعیت علاوه بر اینکه باعث میشود پلک ها پایین تر قرار بگیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد از خستگی گردن و شانه نیز می کاهد . در این موارد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میز کار تنظیم کرده بطوریکه ساعد شما هنگام کار با keyboard موازی با سطح زمین باشد
- ۴- مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید

- ۵- به چشمان خود استراحت دهید . سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنید این کار سبب استراحت عضلات چشم می شود . همچنین به شما وقت می دهد پلک بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود

