

نشستن نادرست و عادت کردن به یک وضعیت بدنی نادرست، در هنگام نشستن و یا کار طولانی مدت در یک وضعیت بدنی ثابت سبب ایجاد خستگی در ماهیچه ها و بروز مشکلات اسکلتی عضلانی مثل گوزپشتی، کمر درد، و... در کارکنان می شود.

برای پیشگیری از این عوارض، آگاهی از نحوه نشستن و شرایط میز و صندلی اهمیت زیادی دارد. اگر ارتفاع صندلی خیلی پایین باشد کمر به حالت خمیده و قوز کرده در خواهد آمد و اگر ارتفاع آن خیلی بالا باشد عوارضی چون درد پشت زانو، بی حسی، کرختی و التهاب در پاها را به دنبال خواهد داشت.

از آنجا که قد و شرایط بدنی همه افراد باهم یکسان نیست هر فردی می بایست ایستگاه کاری خود (شامل میز و صندلی و...) را متناسب با قد خود تنظیم کند.

تنظیم صندلی:

۱- در جلوی صندلی بایستید، ارتفاع آن را طوری تنظیم کنید که لبه صندلی تقریباً هم سطح با زانویتان باشد.



2

۲- برای اینکه فشاری به کمر و زانوهای شما وارد نشود همیشه می بایست به اندازه یک مشت گره، بین لبه جلویی صندلی و پشت زانوهایتان فاصله وجود داشته باشد.



۳- روی صندلی بنشینید و بررسی کنید که آیا کف پاهای شما راحت روی زمین قرار می گیرند؟ در غیر این صورت از یک زیر پایی استفاده کنید.



3

۴- چنانچه پشتی صندلی شما قابل تنظیم است آن را طوری تنظیم کنید که گودی کمرتان را پر کند.

۵- دسته های صندلی را طوری تنظیم نمایید که بدون بالا نگه داشتن شانه ها، بازوهای شما را حمایت کرده و بر روی گردن و شانه های شما فشاری وارد نکند.

توجه داشته باشید که دسته های صندلی نباید از نزدیک شده به میز کار جلوگیری کند.



تنظیم میز کار:

ارتفاع میز کار را به اندازه ارتفاع آرنج در حالتی که دست ها از طرفین آویزان است تنظیم کنید. اگر از سطح کاری که ارتفاع ثابتی دارد (مثل یک میز) استفاده میشود، ارتفاع صندلی را به اندازه ای بالا بیاورید که وضعیت مناسب برای بازوها و بالاتنه ایجاد شود و برای این کار:

4



چگونه بنشینیم

تا آسیب نبینیم



واحد بهداشت حرفه ای

بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی الزهرا(س)

آدرس: زاهدان - بلوار شهید مطهری / تلفن: ۳۲۱۹۹۱۵-۱۷

Website: eye.zaums.ac.ir

بهار ۱۴۰۳

۲- وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید. زانوها باید همسطح باسن یا بالاتر از آن قرار گیرد برای این کار می توانید از یک چهارپایه استفاده کنید. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند.

۳- سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید.

۴- هنگام برخاستن از حالت نشسته به سمت جلو صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید. خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید. سپس حرکت کششی انجام دهید. مثلاً ۱۰ مرتبه کمر خود را خم و راست کنید.

۵- از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را به سمت دلخواه بچرخانید.

۱- ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که ارتفاع آرنج ها با ارتفاع سطح میز برابر شود.

۲- در صورتی که وضعیت پاها بر روی زمین قرار نگیرد و پشت پاها فشار وارد می شود از یک زیرپایی استفاده کنید، زیرپایی باید قابل تنظیم بوده و تمامی سطح کف پا باید روی آن قرار بگیرد.



نحوه صحیح نشستن:

۱- صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب، باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند.

استفاده از یک تکیه گاه مانند حوله لوله شده در ناحیه کمر سودمند می باشد.