



روش نشستن صحیح

۷۵ درصد از احساس خستگی های زود هنگام، درد های مرتبط با عضلات و مفاصل به دلیل وضعیت نادرست نشستن در مقابل رایانه است.

- ❖ هنگام کار در وضعیت ایستاده، وزن بدن باید روی هر دو پا به طور مساوی توزیع شود. سر باید به طور معقولی در حالت عمودی یا کمی رو به جلو قرار گیرد
- ❖ در کار نشسته، بدون وجود تکیه گاه مناسب برای پا، زانوها و ناحیه پایین کمر دچار آسیب می شوند.
- ❖ اگر امکان تهیه صندلی قابل تنظیم وجود ندارد، هر فرد باید صندلی مناسب خود را داشته باشد و یا از زیرپایی و تشکچه برای ایجاد ارتفاع مناسب خود استفاده کند.
- ❖ تا حد امکان بهتر است انجام کار به تناوب در حالت های ایستاده و نشسته انجام گیرد.
- ❖ برای بلند کردن اجسام توصیه می شود پاها را صاف بر روی زمین بگذارید و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستید. سپس زانوها را خم کرده و فرم بدن را مانند حالت زانو زدن کنید. عضلات شکم و باسن را به داخل جمع کنید. جسم را نزدیک به خود بگیرید.
- ❖ برای حمل اشیاء، توصیه می شود پشت یا رو به اشیاء، سر دورتر از پاها نسبت به بار قرار گیرد. دست ها بین شانه و کمر قرار گیرند. از دولا شدن روی جسم برای هل دادن آن خودداری شود. باید کنار جسم زانو بزنیم طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.
- ❖ ماوس و صفحه کلید رایانه، بهتر است هم سطح باشند و مچ دست و ساعد باید دارای تکیه گاه باشند و مانیتور باید بالای صفحه کلید و مستقیم رو به روی چشم های شما باشد، طوری که گردن شما به پایین و بالا یا پهلوها خم نشود
- ❖ از نشستن طولانی خودداری شود و به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته (پس از هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه) و با نرمش های خیلی ساده؛ گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید.



- ❖ در هنگام نشستن پشت میز رایانه صاف و قائم بنشینید. به طوری که کمر راست و شانه ها به سمت عقب باشند.
- ❖ در هنگام راه رفتن، پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.
- ❖ کوله پشتی پس از آویزان کردن، باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار گیرد.
- ❖ از کوله پشتی با بند سینه ای و کمری و بندهای شانه ای پهن و متقارن و قابل تنظیم، استفاده کنید.
- ❖ نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار بهتر از نشستن بر روی زمین به حالت دو زانو یا چهار زانو است.

منبع: بسته های آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آدرس: سمنان - بلوار بسیج - دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان - معاونت بهداشتی

شماره تماس: ۳۳۴۴۱۰۲۲