



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

گروه آموزشی ارگونومی



ارگونومی و سلامت کار در محیط اداری

پوسچرهای ارگونومیک در ایستگاه رایانه



با وارد شدن رایانه به زندگی مردم و کاربردهای فراوان آن به خصوص در سیستم‌های کاری و جایگزین شدن اتوماسیون اداری بجای ساز و کارهای سنتی در فرآیندهای سازمانی، به جرأت می‌توان گفت میزان شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی رشد قابل توجهی داشته است. همچنین عوارض ناشی از اختلال در گردش خون بعلت عدم تحرک و پویایی کافی اندام‌ها هنگام کار طولانی مدت با رایانه، به مرور زمان در کاربران نمایان می‌شود.

آمار بالای تعداد کاربران رایانه که سهم قابل توجهی از آنها را نیروهای انسانی شاغل در بخش‌های اداری شامل می‌شود، از احتمال افزایش نرخ شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در آینده‌ای نزدیک خبر می‌دهد.

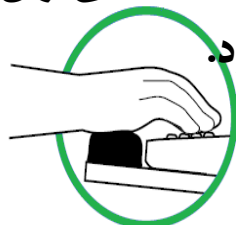
لذا با توجه به اصل پیشگیری و خود مراقبتی در ارتقاء سطح سلامت فردی و اجتماعی، توصیه‌هایی با رویکرد ارگونومیکی به کاربران رایانه که بیش از ۲۵٪ اوقات شبانه روز را در پشت میز و کار با رایانه

سپری می‌کنند ارائه می‌شود

۱



مچ دست نباید خم شود. بلکه باید کاملاً صاف بر روی صفحه کلید رایانه قرار بگیرد. برای هم سطح کردن دست با صفحه کلید می‌توان از پدهای مخصوص استفاده کرد.



۲

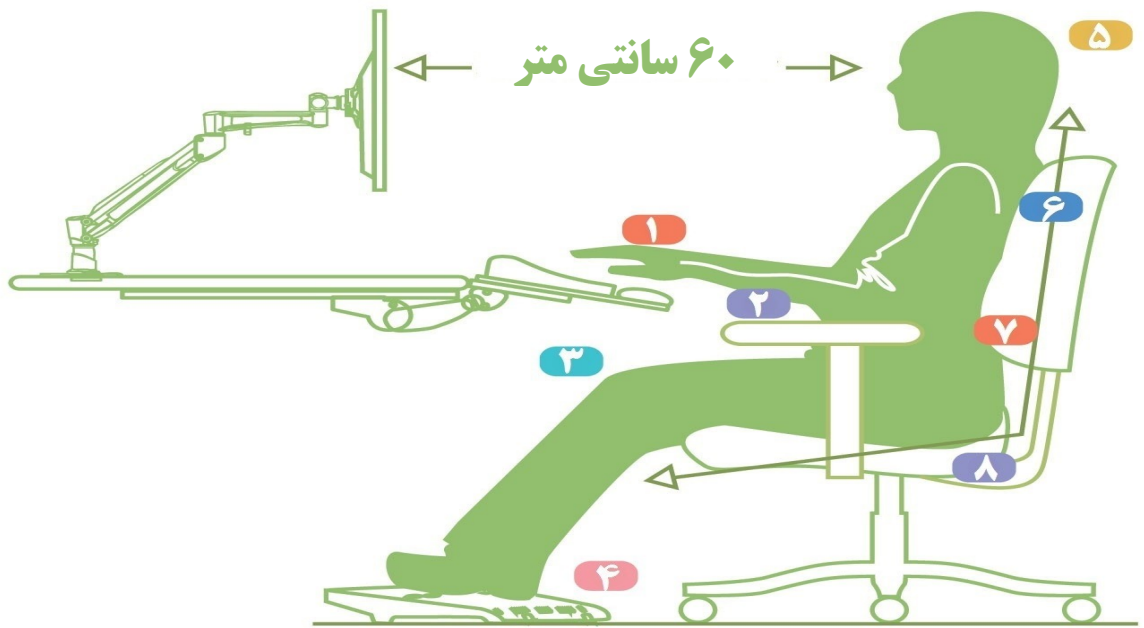
موقعیت قرار گیری ساعد باید در راستای دسته صندلی بوده و زاویه ایجاد شده بین ساعد و بازو به گونه‌ای باشد که شانه‌ها دچار افتادگی و یا متمایل شدن شانه‌ها به طرفین نگردد. توصیه می‌شود این زاویه در حدود ۹۰ تا ۱۰۰ درجه باشد.

۳

موقعیت زانوها باید به گونه‌ای باشد که کمی پایین‌تر از مفصل ران قرار گیرد. همچنین هنگامی که بر روی صندلی نشسته‌اید و ناحیه پشت شما بطور کاملاً صاف بر تکیه‌گاه صندلی مماس است، فاصله بین ناحیه پشت زانو و لبه انتهایی نشیمنگاه بایستی حداکثر ۲/۵ سانتیمتر باشد

۴

در صورتی وضعیت پاهای شما هنگام نشستن بر روی صندلی مناسب خواهد بود که کاملاً بر روی زمین قرار گیرند. توصیه می‌شود ارتفاع صندلی را متناسب با قد خود تنظیم کنید. توصیه می‌شود از پلیت‌های مخصوص استراحت پا با شیب مناسب در زیر میز رایانه استفاده شود.



وضعیت سر باید بگونه‌ای باشد که لبه انتهایی صفحه نمایش رایانه در امتداد چشم‌ها باشد و مناسب‌ترین فاصله بین صفحه نمایش و چشم‌ها ۶۰ سانتی‌متر

۵

هنگام نشستن بر روی صندلی نباید ناحیه لگن و باسن جلوتر از امتداد خط شانه‌ها قرار بگیرد. در واقع شانه‌ها و لگن بایستی در راستای همدیگر باشند.

۶

ناحیه گودی کمر بایستی منطبق بر ناحیه برآمدگی روی پشتی صندلی باشد تا فضای خالی انحنای ستون فقرات را پوشش دهد.

۷

ناحیه لگن بایستی کاملاً در ناحیه فرو رفته نشیمنگاه صندلی بنشیند. همچنین نشستن بر روی صندلی‌هایی که سطح نشیمنگاه آنها پوشش نایلونی دارند و یا جنس آنها از موادی با ضریب اصطکاک کم می‌باشد بعلت ایجاد شرایطی چون سر خوردن فرد حین کار توصیه نمی‌شود.

۸