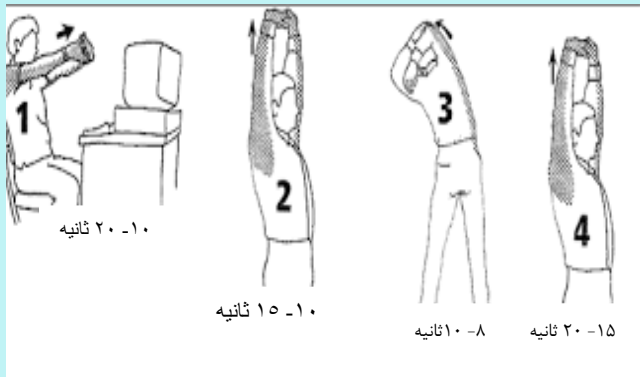


بیماری‌های اسکلتی-عضلانی به ماهیچه‌ها، مفاصل، تاندون‌ها و اعصاب صدمه می‌رساند و بزودی نشانه‌های بیماری اسکلتی-عضلانی از جمله درد، متورم شدن، کرخ شدن، خواب‌رفتگی دست‌ها، افت نیرو و کاهش دامنه حرکات ظاهر می‌شود.

### توصیه‌های لازم هنگام کار با کامپیوتر:

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



۳- مرکز مانیتور باید ۱۰ تا ۳۰ سانتی متر پایین‌تر از چشم شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می‌شود پلکها پایین‌تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد، از خستگی گردن و شانه نیز می‌کاهد.



### اثرات بهداشتی ناشی از کار با کامپیوتر:

- ۱- دردهای عضلانی
- ۲- دردهای مفصلی
- ۳- کمردرد
- ۴- سردرد
- ۵- مشکل بینایی
- ۶- سندرم تونل کارپال

### عوامل مخاطره آمیز در هنگام کار با کامپیوتر:

- ۱- تکرار زیاد حرکات دست
- ۲- کار طولانی مدت بدون استراحت و عدم تغییر وضعیت بدن
- ۳- کار کردن در حالی که گردن به جلو یا عقب خم شده است
- ۴- کار کردن در حالی که مچ دست خمیده یا زاویه‌دار است
- ۵- نور نامناسب محیط کار
- ۶- صندلی نامناسب و غیر ارگونومیک

### دردهای اسکلتی - عضلانی:

دردهای اسکلتی-عضلانی معمولاً مربوط به حرکات عادی سر و گردن می‌باشد. نگهداری یک حالت ثابت برای مدت طولانی، سبب خستگی ماهیچه‌ها می‌شود و اگر این کار بطور مداوم صورت گیرد، سرانجام ممکن است به صدمه و درد ماهیچه کشیده شود. همچنین کاربران کامپیوتر در معرض خطر بالقوه‌ی بیماری‌های پیشرفته اسکلتی-عضلانی مانند سندرم تونل کارپال هستند.



سازمان بوستان باوفضای سبز شهر تهران

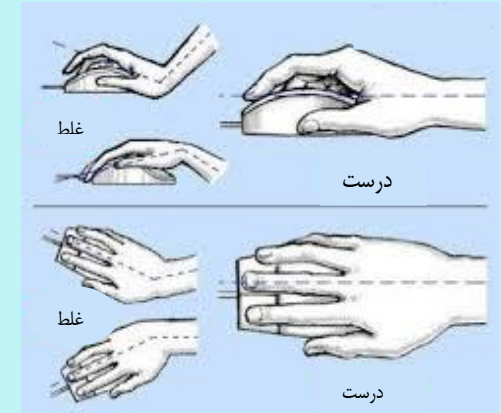
معاونت آموزش و پژوهش

واحد HSE

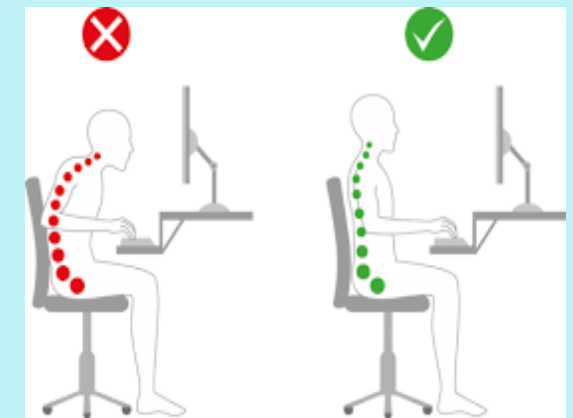
### ارگونومی کار با کامپیوتر



۴- هنگام تایپ با کامپیوتر مچ دست خود را نباید در حالت خم قرار دهید.



- در حد امکان از میزی استفاده نمائید که برای صفحه کلید یک سطح جدا با ارتفاع مناسب و قابل تنظیم داشته باشد.  
- نگه داشتن گردن به حالت خمیده فشاری معادل سه برابر وزن سر روی مهره‌های ستون فقرات منتقل می‌نماید. این فشار زیاد می‌تواند باعث صدمه به ستون فقرات به ویژه در ناحیه پشتی و گردن شود.



۵- صفحه مانیتور را به گونه ای تنظیم کنید تا ستون فقرات شما در حالت مستقیم باشد و چشم‌های شما با صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار بگیرد.



۶- مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد. هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید پرده‌ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.  
به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور گرفته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه‌ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می‌شود. همچنین به شما وقت می‌دهد تا پلک بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود.

۷- حتماً از زیر پایی با زاویه ۱۰ تا ۲۵ درجه استفاده نمائید. پاها را طوری روی زیر پایی قرار دهید که با بدنتان یک زاویه ۹۰ درجه ایجاد نماید.

### صندلی باید دارای شرایط زیر باشد:

ارتفاع مناسب پشتی صندلی باید بین ۴۸ تا ۵۳ سانتی‌متر از کف صندلی باشد.  
قسمت بالایی پشتی صندلی باید کمی فرو رفته باشد.  
عرض پشتی صندلی ۳۲ تا ۳۶ سانتی‌متر باشد و برای افزایش بازدهی، شعاع فرورفتگی پشتی صندلی ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر باشد.  
بر آمدگی پشتی یا بالشتک مناسب صندلی در ناحیه کمر، در ارتفاع ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر بالای نشیمنگاه باشد.  
طول سطح نشیمنگاه از جلو تا عقب ۳۸-۴۲ سانتی‌متر باشد.  
ضخامت صندلی حداقل ۴ سانتی‌متر باشد.

