



# توصیه های ارگونومی برای دور کاری

کاری از گروه ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



اگر به طور موقت یا دائم لازم است کارهای اداره را در محیط دیگری مثل منزل انجام دهید باید نکاتی را رعایت کنید تا در خارج از محیط اداری نیز بتوانید راحت، ایمن و اثربخش کار کنید. طراحی ارگونومیک ایستگاه کار با رایانه، در هر محیطی که مشغول کار باشید ضروری است و تأثیر زیادی در رعایت وضعیت های بدنی مناسب و کاهش خطر ابتلا به آسیب های اسکلتی-عضلانی دارد.  
در ادامه، چند نکته ارگونومیک برای کسانی که امروزه بیشتر وقت خود را در خانه کار می کنند ارائه می شود.

## چگونه میز کار خود را تنظیم کنیم؟

فضایی را با یک میز یا میز تحریر برای استفاده از کامپیوتر اختصاص دهید. هرگز به مدت طولانی روی تخت یا کاناپه کار نکنید.

صفحه نمایش خود را به گونه ای تنظیم کنید که بالاترین نقطه آن، در سطح ارتفاع چشمانتان یا کمی پایین تر قرار داشته باشد.

صفحه نمایش را به اندازه طول بازو از خود دور کنید (۴۵ تا ۷۰ سانتی متر).

ساعدهای خود را نزدیک تنه بر روی دسته های صندلی قرار دهید.

مچ و ساعد خود را هم راستا و موازی با زمین قرار دهید.

طوری بنشینید که کف پاهایتان بر روی زمین، زانوها در ارتفاع لگن و یا پایین تر از آن و ۲/۵ الی ۵ سانتی متر از لبه صندلی فاصله داشته باشد.



## آیا از لپ تاپ استفاده می کنید؟

صفحه نمایش لپ تاپ را تا ارتفاع چشمها بالا ببرید.

اگر لازم بود آن را بر روی یک پایه قرار دهید و از صفحه کلید و ماوس مجزا استفاده کنید.

می توانید از یک مانیتور دیگر استفاده کرده و با کیبورد لپ تاپ کنید.



## ترجیح می دهید بایستید؟

یک پیشخوان یا سطح بلند را انتخاب کنید. پاپوش نرم یا کفش راحت بپوشید و ترجیحاً روی فرش بایستید.



## آیا نور اتاق مناسب است؟

حتی الامکان محلی را به کار کردن اختصاص دهید که از نور طبیعی بهره مند باشد. منطقه کار خود را در گوشه های تاریک قرار ندهید. در صورت لزوم از لامپ استفاده کنید. میز کارتان را با زاویه ۹۰ درجه نسبت به پنجره قرار دهید تا خیرگی کم شود.



## آیا از تلفن استفاده می کنید؟

از نرم افزارهای تبدیل صوت به متن برای ارسال پیامک استفاده کنید.

گوشی یا تلفن همراه را بین گردن و شانه نگه ندارید.



## آیا ارتفاع سطح کارتان مناسب است؟

اگر سطح کارتان خیلی بلند است، یا از یک صندلی بلندتر استفاده کنید، یا با استفاده از یک بالش، ارتفاع نشستن خود را بالاتر ببرید. برای جلوگیری از آویزان شدن پاهایتان، از یک زیرپایی یا جعبه استفاده کنید.



## آیا صندلی شما مناسب است؟

حتماً از صندلی استفاده کنید که پشتی داشته باشد. اگر از صندلی آشپزخانه استفاده می‌کنید، یک کوسن را روی سطح نشیمنگاه قرار داده و یک حوله یا پتوی کوچک نرم را لوله کنید و در محل گودی کمر خود بگذارید. اگر از مبل یا کاناپه استفاده می‌کنید برای جلوگیری از فرو رفتن داخل عمق آن یک کوسن را پشتتان قرار دهید.



## تایمرهای استراحت را بر روی کامپیوتر خود نصب کنید



تایمرهای استراحت، اپلیکیشن‌ها یا نرم افزارهایی هستند که برای زمان سنجی کار و تنظیم برنامه استراحت طراحی شده‌اند. این برنامه‌ها زمان‌های استراحت کوتاه مدت بین کار را به شما یادآوری می‌کنند. شما می‌توانید آنها را ساده و رایگان از روی لینک زیر برای رایانه‌های شخصی خود دانلود کنید.

## به چشمان خود استراحت دهید

قانون ۲۰-۲۰ را رعایت کنید:



بعد از هر ۲۰ دقیقه کار با صفحه نمایش، به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به نقطه‌ای در فاصله ۲۰ پایی خود (حدود ۶ متر) نگاه کنید.

چشمان خود را مرطوب نگه دارید و پلک زدن را فراموش نکنید.



<https://chrome.google.com/webstore/category/extensions?hl=en>



## غذا را از آشپزخانه به میز کارتان منتقل نکنید

برای کمک به داشتن فضای کافی برای استفاده صحیح از تجهیزات مربوط به رایانه، بخصوص صفحه کلید و ماوس، سعی کنید غذا را در آشپزخانه صرف کنید. داشتن دو فضای مجزا یکی برای کار و دیگری برای غذا خوردن امکان می‌دهد تا هنگام کار، بر روی کار خود متمرکز باشید و زمان صرف غذا، از غذا خوردن لذت ببرید.

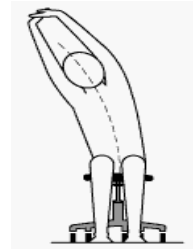
## به خودتان زنگ تفریح های کوتاه بدهید

هر ۳۰ دقیقه، ۱۰ ثانیه استراحت کنید



### ورزش های کوتاه بین کار را امتحان کنید

ورزش کردن، تحرک داشتن و فعالیت ماهیچه‌ای، به بهبود گردش خون، سطح انرژی و حالات خلقی شما کمک می‌کند و باعث می‌شود هنگام دوباره از سر گرفتن کارتان احساس سرزندگی و شادابی کنید. استراحت دادن به بدن بعد از مدتی کار مداوم یا فعالیت تکراری، به کاهش خطر آسیب‌های اسکلتی - عضلانی کمک می‌کند.



### همیشه پوسچر بعدی بهتر است

مهم نیست که چقدر وضعیت بدنی شما هنگام کار مناسب است؛ در هر صورت باید آن را بعد از گذشت یکساعت تغییر دهید. ماندن در یک وضعیت یکسان برای مدت طولانی، فشار فیزیکی زیادی را به بدن وارد می‌کند.

### خلاق باشید

از روش‌های متنوع برای انجام دادن کارتان استفاده کنید. در صورت امکان بایستید، حالت نشستن خود را تغییر دهید، موقع ایستادن یکی از پاها را جلوتر یا کمی بالاتر قرار دهید، از هر دو دست استفاده کنید، محل استقرارتان را عوض کنید یا وظایف کاریتان را جابجا انجام دهید.



### پوسچر خود را چک کنید

به جای اینکه بدنتان را با مبلمان کاری سازگار کنید، آنها را با خود منطبق کنید. با تنظیم یک تایمر، هر ۳۰ دقیقه پوسچرهای نامناسب خود را شناسایی و اصلاح کنید. آیا قوز کرده اید؟ آیا بر روی ساعد خود لم داده اید؟ آیا پاهای خود را روی هم انداخته اید؟ آیا گردنتان را به یک سمت چرخانده اید؟ آیا هنگام کار با ماوس انگشتانتان را بالا نگه داشته اید؟

### مراقب خودتان باشید

تنها زمانی که مراقب همه جنبه‌های سلامتی و آسایش خود باشید، قادرید موثرتر و راحت‌تر کار کنید.



### به اندازه کافی آب بنوشید

به یاد داشته باشید که میزان زیادی مایعات بنوشید. از نوشیدن آب در فرصت زنگ تفریح غافل نشوید!

# نمونه ای از تمرینات ورزشی مناسب برای دوران دورکاری

## پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی

### اسکوات

پاهای خود را در فاصله باسن قرار دهید و انگشتان پا را کمی به سمت بیرون بکشید. زانوها را تا آنجا که احساس راحتی کنید خم کنید و پاشنه پا را روی زمین نگه دارید. پاها را خم کنید و کشش دهید. این تمرین را ۱۰ الی ۱۵ بار انجام دهید. ۳۰ الی ۶۰ ثانیه استراحت کنید و حداکثر ۷ بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت پاها و گلوتهای شما می شود.



### زانو تا آرنج

زانوی خود را با آرنج سمت مخالف لمس کنید. سعی کنید این کار را برای ۱ الی ۲ دقیقه انجام دهید، ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید و تا ۷ بار تکرار کنید. این تمرین باید ضربان قلب و تنفس شما را افزایش دهد.



### تخته

در حالی که آرنج پایین تر از سطح شانه قرار دارد، ساعد خود را روی زمین قرار دهید. باسن را در سطح سر نگه دارید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در همین وضعیت بمانید، ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید و ۷ بار تکرار کنید. این تمرین شکم، بازوها و پاها را تقویت می کند.



### تن آرامی نشسته

به راحتی روی زمین بنشینید طوری که پاهای شما حالت صلیب شده باشد. پشت خود را صاف نگه دارید. چشمان خود را ببندید، بدن خود را شل کنید و به تدریج نفس خود را عمیق تر کنید. روی تنفس خود تمرکز کنید. سعی کنید به هیچ موضوع نگران کننده یا استرس زایی فکر نکنید. ۵ تا ۱۰ دقیقه در این حالت بمانید تا آرامش یافته و ذهن خود را آرام کنید.



### کشش کمر

دستها را پشت سر قرار دهید به طوری که گوشهای خود را با نوک انگشتان لمس کنید، قسمت بالایی بدن خود را بلند کنید و پاها را روی زمین نگه دارید. دوباره قسمت بالایی بدن را پایین بیاورید. این تمرین را ۱۰ الی ۱۵ بار یا بیشتر انجام دهید، ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید و حداکثر ۷ بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضلات کمر شما می شود.



### ابر قهرمان

دستان خود را زیر شانه ها و زانوها را در زیر باسن خود قرار دهید. یک بازو را به جلو و پای مخالف را به عقب بکشید. این تمرین را ۲۰ تا ۳۰ بار انجام دهید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید و حداکثر ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضلات شکم، گلو و کمر شما می شود.



## پل



کف پای خود را محکم روی زمین قرار داده و زانوها را بالاتر از لگن نگه دارید. باسن را به همان اندازه که راحت است بلند کنید و دوباره به آرامی آنها را پایین بیاورید. این تمرین را ۱۰ الی ۱۵ انجام دهید ، ۳۰ تا ۶۰ استراحت کنید و حداکثر ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باعث تقویت عضلات گلوٹ شما می شود.

## قفسه سینه

انگشتان خود را در پشت خود ببندید. بازوها را دراز کرده و سینه را به جلو باز کنید. این وضعیت را برای ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه دارید. این حالت باعث کشش قفسه سینه و شانه‌های شما می‌شود.



## حالت کودک

با زانوهای روی زمین، باسن خود را با پاشنه‌های خود لمس کنید. شکم خود را بر روی ران‌ها قرار دهید و به طور فعال بازوهای خود را به جلو بکشید. به طور عادی تنفس کنید. این وضعیت را برای ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. این حالت باعث کشش قسمت پشت و شانه‌ها در طرفین بدن می‌شود.



## شیب صندلی

نشیمنگاه صندلی را نگه دارید و پاهای خود را حدود نیم متر از صندلی دور کنید. بازوهای خود را در حالی که باسن خود را به سمت پایین می‌آورید خم کنید، سپس بازوها را صاف کنید. این تمرین را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید ، ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید و حداکثر ۵ بار تکرار کنید. این تمرین باعث می‌شود که عضلات سه سر ران شما تقویت شود.



این محتوای آموزشی می‌تواند به عنوان یک راهنمای ساده برای کارمندان و کلیه افرادی که در زمان قرنطینه از راه دور کارهای اداری انجام می‌دهند مورد استفاده قرار گیرد.

این محتوا زیر نظر گروه ارگونومی دانشکده بهداشت و ایمنی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و با همکاری خانم‌ها مهندس طیبه لرستانی و مهندس سحر ناصری و آقای مهندس آرشد غفور محسنی دانشجویان کارشناسی ارشد ارگونومی تهیه شده است.