

به نام خدایی که از رگ گردن
به ما نزدیکتر است



به دنبال خدا نگرد
خدا در بیابان های خالی از انسان نیست
خدا در جاده های تنهای بی انتها نیست
خدا در مسیری که به تنهایی آن را سپری می کنی نیست
خدا آنجا نیست
به دنبالش نگرد.

خدا در نگاه منتظر کسی است که به دنبال خبری از توست.
در قلبیست که برای تو می تپد
خدا در لبخندی است که با نگاه مهربان تو جانی دوباره می
گیرد ...
خدا آنجاست

خدا در خانه ای است که تنهایی در آنجا نیست،
در جمع عزیزترین هایت است ...
خدا در دستی است که به یاری می گیری ...
در قلبی است که شاد می کنی،
در لبخندی است که به لب می نشانی
خدا در دیر و بتکده و مسجد نیست
لابلای کتاب های کهنه نیست
این قدر نگرد
گشتنت زمانیست که هدر می دهی ...
زمانی که می تواند بهترین ثانیه ها باشد



شرایط بوجود آمدن آسیب‌ها عضلانی - اسکلتی

شرایط فیزیکی ضعیف و ناپایدار

عضلات شکم فرد ، حمایت‌های مورد نیاز کمر را تامین می کند. اگر عضلات شکم فرد ضعیف و سست باشد ، کمر وی حمایت های مورد نیاز خود را نمی تواند از شکم دریافت نماید ، به ویژه زمانی که فرد اشیاء سنگین را بلند و حمل می کند.

حالت فیزیکی مناسب برای جلوگیری از ضرب دیدگی ، رگ به رگ شدن و سایر صدمات اهمیت زیادی دارد.

فشار کاری

عضلات سفت و کشیده برای ضرب دیدگی و گرفتگی
بیشتر مستعد هستند .

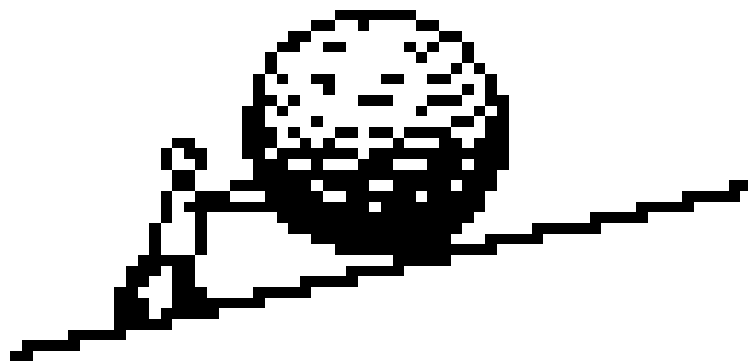


انجام زیاد از حد یک کار

از گفتن اینکه بلند کردن این جسم برای شما به تنهایی بسیار سنگین است نهراسید.

بسیار مهم است که شما توانایی ها و محدودیتهای جسمی خود را بشناسید.

به دلیل کمک نگرفتن از دیگران ، بسیاری از مردم دچار کمردرد شده اند.



پوسچر نا مناسب

پوسچر نامناسب یکی دیگر از فاکتورهای مداخله کننده است .

زمانی که فردی به شما توصیه می کند درست بنشینید آگاهی خوبی به شما میدهد.

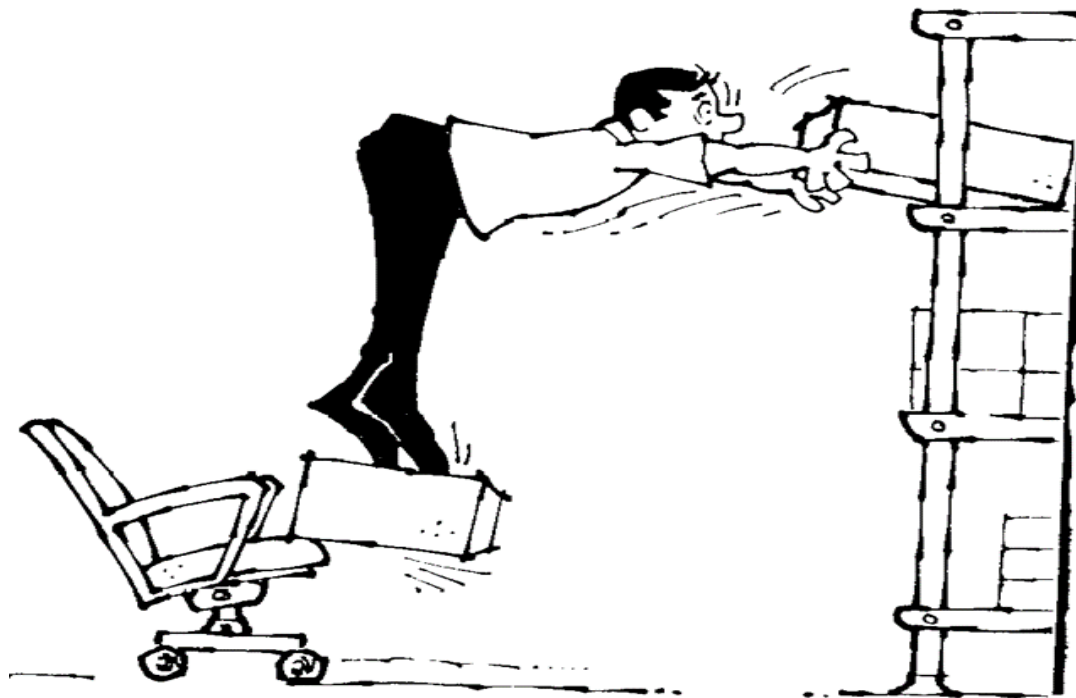
بهرتر است سعی کنید منحنی S شکل طبیعی کمرتان را حفظ کنید .

هنگام نشستن ازخم شدن به جلو، و در صورت ایستاده بودن از قوز کردن ، فرد باید

▶ پرهیز کنید



ایمن نبودن تجهیزات



▶ ۹۰٪ کمردردها خود به خود خوب می شود (مرتبط با عضلات حمایت کننده ستون فقرات)

▶ ۱۰٪ کمردردها نیاز به کار عملی دارد (کمر درد مزمن) :
فیزیوتراپی - جراحی و ...

▶ از هر ۱۰۰۰ نفر یک نفر مبتلا به کمردرد می شود بعلت عدم رعایت اصول بلند کردن با ، نشستن ، ایستادن و خوابیدن نامناسب

▶ از هر ۶ نفر یک نفر مبتلا به کمر درد می شود بعلت استرس

ورزش قسمت های مختلف اعضای بدن

سر و گردن

سر را خیلی آهسته به سمت چپ بچرخانید و ۳ ثانیه نگه دارید سپس همین کار را برای سمت

راست نیز تکرار کنید. بعد از این کار سر را روبه جلو بگیرید و چانه را به سینه تان بچرخانید و در این

حالت نیز ۳ ثانیه تامل کنید. این کار را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



شانه ها و بازوها :



- انگشتان خود را در هم قفل کنید و پشت کمرتان قرار دهید. طوری که دستهایتان به سمت کمرتان باشد.
- در حالیکه بازوهایتان در حالت کشیده قرار دارد دستهایتان را به سمت داخل بچرخانید.
- در این حالت قفسه سینه تان را به سمت بالا بکشید.
- برای مدت ۱۰ ثانیه وضعیت بدنتان را به همین حالت نگه دارید.

- برخی از ورزشها و حرکات کششی که در هنگام کار می توانید انجام دهید عبارتند از :

کمر (۱):

ساق پاهایتان را بگیرید و به سمت جلو خم شوید. در این حالت سرتان

را پایین نگه دارید تا گردنتان در حالت کاملاً راحت قرار گیرد.

- در این وضعیت مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه صبر کنید و از نیروی

دستهایتان برای صاف نگه داشتن خود استفاده کنید.



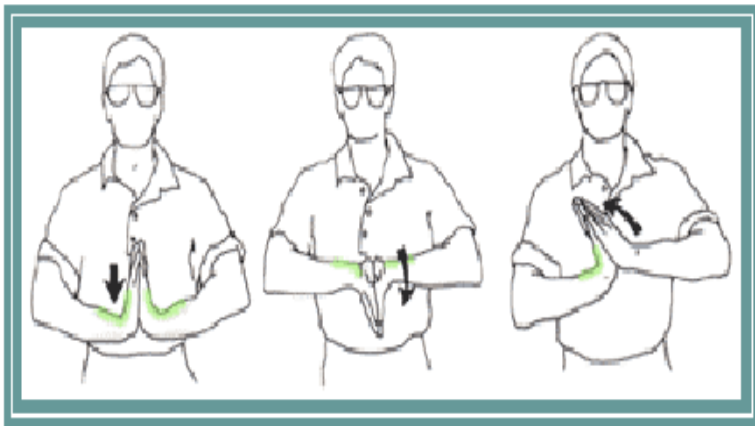
کمر (۲):



- دست به کمر بایستید.
- به آرامی تنه تان را از قسمت کمر بچرخانید و امتداد شانه دیگر تان را نگاه کنید به این حالت ۱۰ ثانیه نگه دارید طرف دیگر را همین کار را تکرار کنید.
- زانوهایتان را کمی به حالت راحت نگه دارید در این حالت نباید نفستان را نگه دارید.

دستها و مچ ها :

- کف دستانتان را به هم بچسبانید و در جلوی خود و رو به بالا نگه دارید.



- در این حالت دست هایتان را به سمت پائین حرکت دهید.

- ساعدهایتان را به قسمت بالا و صاف نگه دارید.

- در هر حالت ۵-۸ ثانیه صبر کنید.

دستها و انگشتان :

- هر کدام از انگشتانتان را به طور جداگانه و به حالت کشیده باز کنید.

- سپس انگشتانتان را از بندها خم کنید و به

مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.

- حرکت کششی اول را یکبار دیگر تکرار کنید.



چشمها

برای استراحت و جلوگیری از خستگی چشمها لازم است حرکات زیر را چندبار در روز به فواصل



زمانی مشخص انجام دهید. بدون اینکه فشاری به چشمها وارد

شود کف دستهایتان را روی چشمان خود بگذارید و چشمان

خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید پس از ۲۰ ثانیه دستها را

از روی چشم خود بردارید و به آرامی چشمانتان را باز کنید.

ورزش دست ها



What's Your Posture Number?™

0



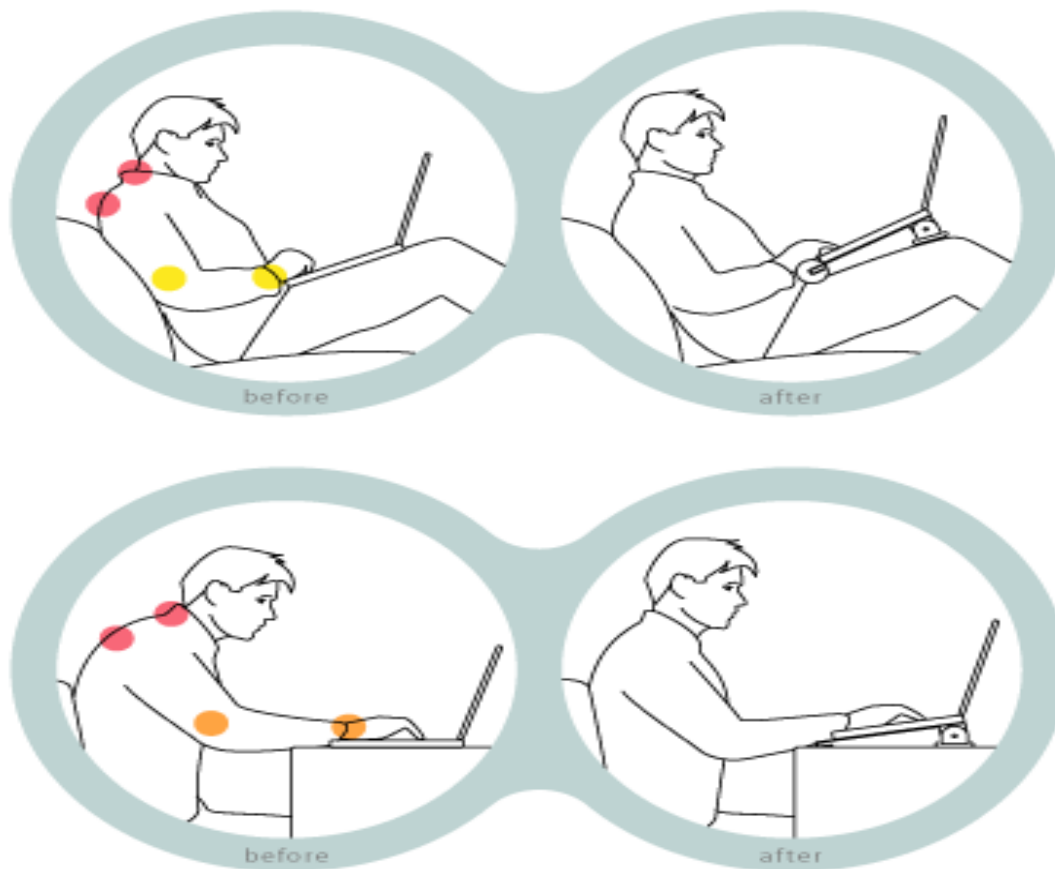
18



30



نقاط مستعد به ایجاد ناهنجاری



راهکارهای پیشگیری از آسیب های عضلانی ناشی از کار

- ▶ قوی کردن عضلات شکم ، کاهش وزن بدن ، افزایش انعطاف بدن .



راهکارهای پیشگیری از آسیب های عضلانی ناشی از کار

❖ بار را به روش صحیح بلند کنید .

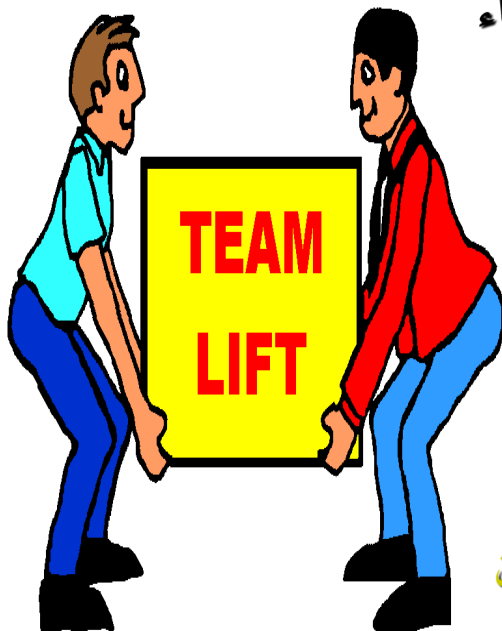
❖ به طور مرتب ورزش کنید .

❖ حتی الامکان از یک سکو برای بلند کردن و گذاشتن اشیاء استفاده کنید .

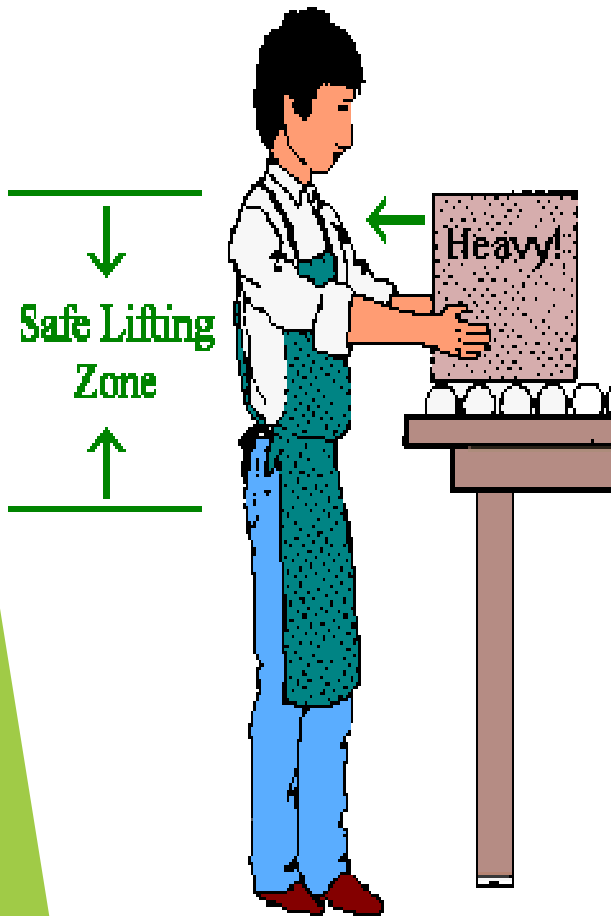
❖ در صورت امکان برای بلند کردن و جابجایی اشیاء از تجهیزات مکانیکی مثل چرخ دستی و ... استفاده کنید .

❖ قبل از بلند کردن بار با برداشتن گوشه آن وزن بار را برآورد نمائید .

❖ اگر جسم مورد نظر خیلی سنگین است برای بلند کردن آن از دیگران کمک بخواهید .



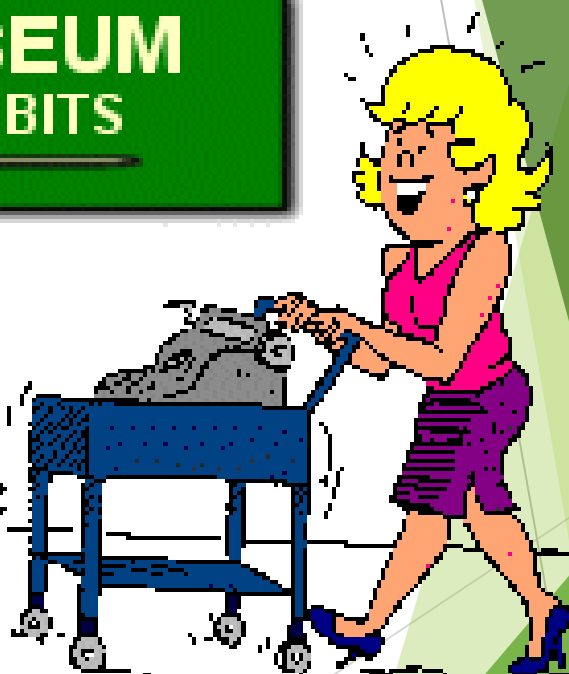
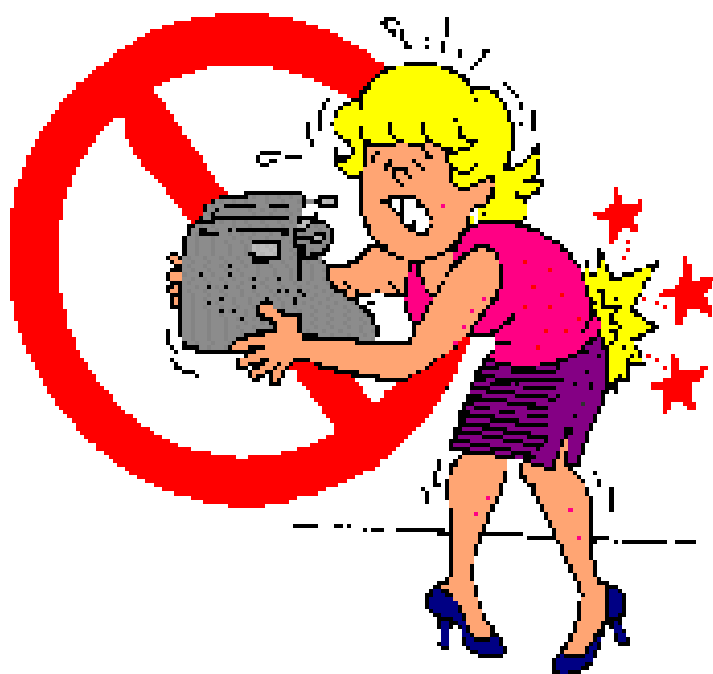
راهکارهای پیشگیری از آسیب های عضلانی ناشی از کار



- اشیاء را در بالای سطح زمین قرار دهید
- با این کار فرد مجبور نخواهد شد جهت برداشتن اشیاء، دوباره به سمت پایین خم شود.
- پایین آوردن / بالا بردن قفسه ها.
- بهترین ارتفاع برای بلند کردن بار ، ارتفاع بین شانه و کمر است.
- قرار دادن اشیاء سنگین در قفسه های هم سطح با ناحیه کمر
- قرار دادن اشیاء سبک در قفسه های بالاتر و یا پایین تر

راهکارهای پیشگیری از آسیب های عضلانی ناشی از کار

حمل بار بوسیله چرخ دستی
به هیچ عنوان تنهائی بار سنگینی را جابجا نکنید.



راهکارهای پیشگیری از آسیب های عضلانی ناشی از کار

وقفه های کوتاه و مکرری در بین کار داشته باشید

اگر شما به مدت زمان طولانی در وضعیت نامناسب در حال کار بودید و بعد از توقف کار احساس گرفتگی و درد کردید ، بدانید که بدنتان به همین دلیل آن علایم را از خود نشان می دهد .

دراین حال با یک دقیقه کشش و نرمش از آسیبهای کمری پیشگیری خواهید کرد

اگر کمی فکر کنید می توانید کمرتان را نجات دهید



قبل از بلند کردن
بار درمورد نحوه
بلند کردن و جابجایی
آن فکر کنید



• نزدیک به
بار بایستید

• زانوهایتان را خم
کنید (نه کمرتان را)



• اجازه دهید
نیروی
پاهایتان ، بار
را بلند کند



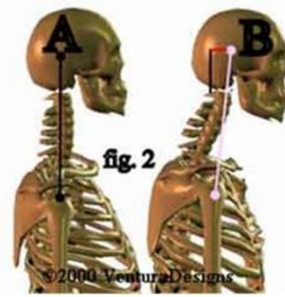
برای بلند کردن
اشیاء سنگین یا
اشیائی که شکل
نامناسب دارند
درخواست کمک
کنید



از تجهیزات
موجود برای
بلند کردن و
جابجایی بار
استفاده کنید

حرکات اصلاحی

سر ب جلو



تمرینات سر ب جلو

۱- تقویت عضلات گردن با فشار
دست به سر و به عقب کشیدن سر



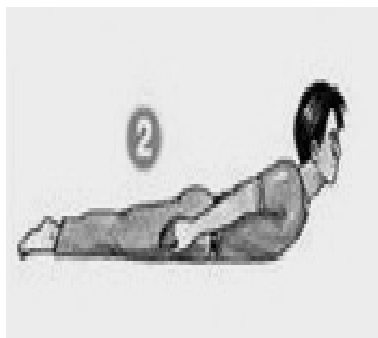
۲- کنار دیوار ایستادن و مهره های
گردن را به دیوار نزدیک کردن



۳- آویزان شدن سر از تخت

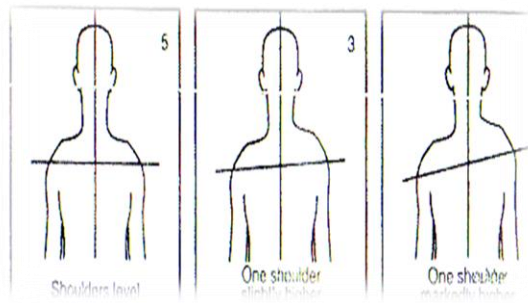


حرکات اصلاحی فروارد هد



افتادگی شانه

تمرینات افتادگی شانه:



۱- بالا آوردن وزنه ای به وسیله شانه ها و دستان
کاملاً صاف

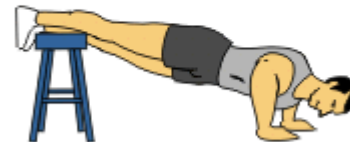
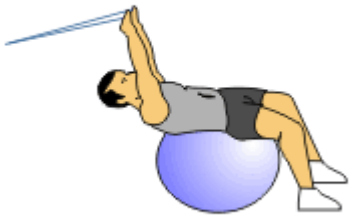


۲- شنا رفتن با دستان نزدیک بهم در حالی که پاها
از سطح بدن بالا تر قرار گرفته است

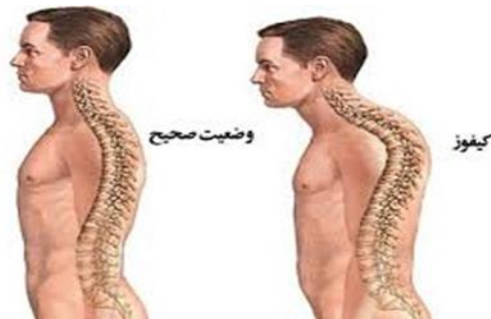


۳- پایین کشیدن دستگاه سیم کش در حالت نشسته

حرکات اصلاحی شانه افتاده



کیفوز



تمرینات کیفوز:



۱- فرد در حالت نشسته در حالی که با پشت خود به توپ فیزیوبال فشار وارد می کند دو سر استخوان کتف را بهم نزدیک کرده بلند می شود.

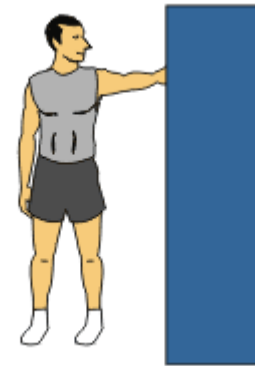
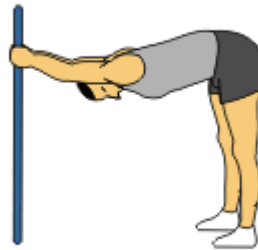


۲- رو شکم خوابیده و از پشت دست ها و پاها را بهم می رسانیم



۳- روی زمین نشسته و از پشت بوسیله یک طناب دستها را به بالا و پایین حرکت می دهیم

تمرينات اصلاحى كيفوز



Normal spine



Lordosis of the spine



Exaggerated lumbar curve

لوردوز (گودی کمر)

▶ تمرینات لوردوز



▶ ۱- فرد به پشت خوابیده و سعی می کند با بالا آوردن بالاتنه ب همراه پاهای خود نزدیک کند

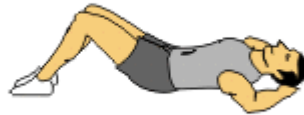


▶ ۲- فرد به پشت خوابیده در حالی که زانوهای خود را در وضعیت ۹۰ درجه قرار داده و سعی می کند پاها را باز کند

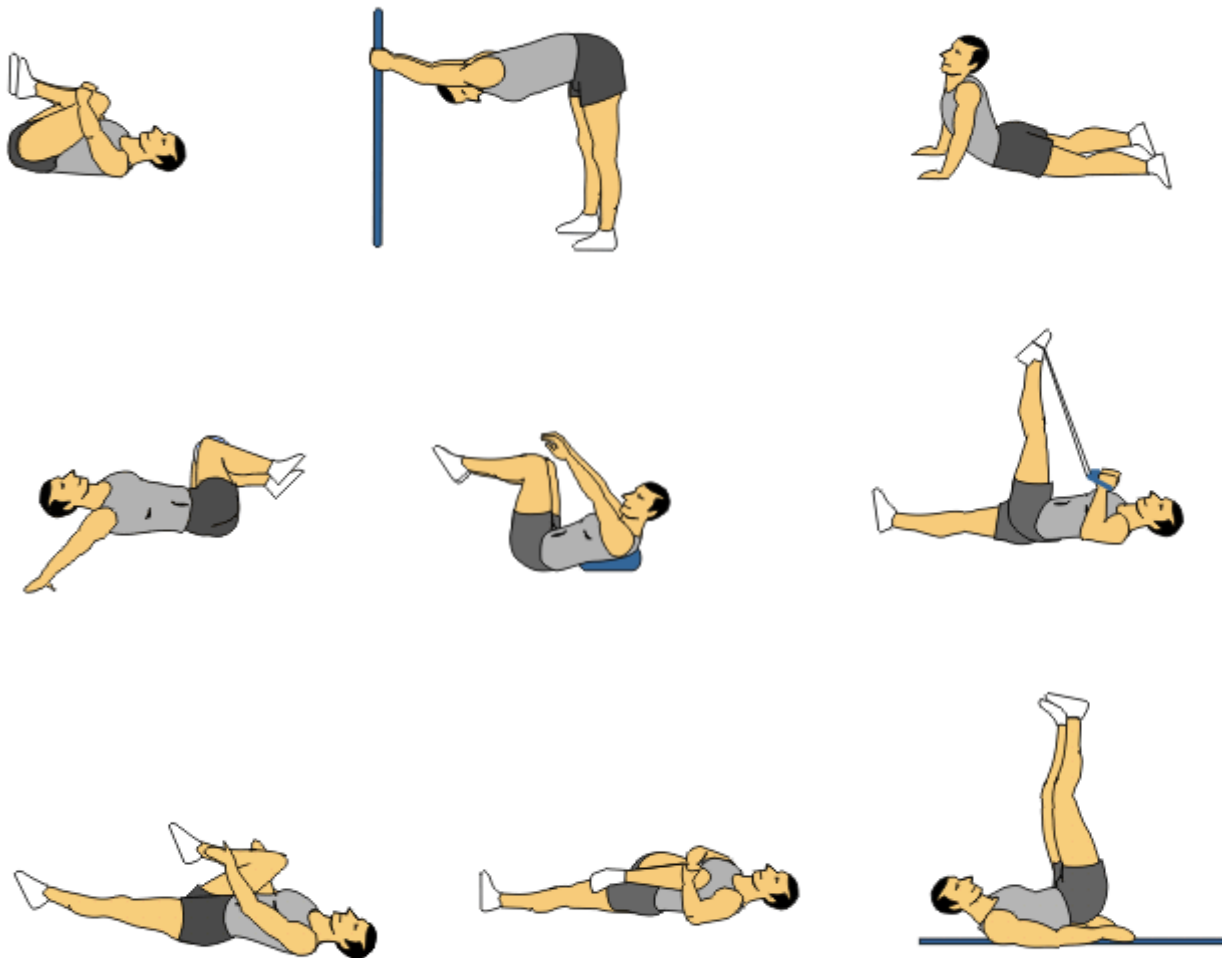


▶ ۳- آویزان شدن از میله بارفیکس و جمع کردن پاها داخل شکم

تمرینات اصلاحی گودی کمر - کمر درد

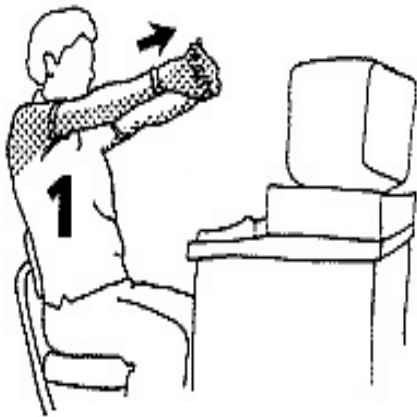


تمرینات اصلاحی گودی کمر - کمر درد



حرکات کششی

ورزش جهت اپراتوران کامپیوتر



10-20 seconds
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds
each side



15-20 seconds

ورزش جهت اپراتوران کامپیوتر



3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



10 seconds



10 seconds

ورزش جهت اپراتوران کامپیوتر

....



8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds

تمرينات كشي



15 seconds



10 seconds
each side



15 seconds



15 seconds
each side

تمرينات كشي



30 seconds
each leg



30 seconds



20 seconds



25 seconds

تمرينات كشي



30 seconds



30 seconds
each leg



20 seconds



20 seconds
each leg

Ergonomic Resources

- ▶ www.ergocise.com
- ▶ www.ergoweb.com
- ▶ www.ergo.human.cornell.edu
- ▶ www.lni.wa.gov/Safety/Topics/Ergonomics
- ▶ www.spine-health.com
- ▶ www.spineuniverse.com
- ▶ www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/index.html
- ▶ STRESS ...AT WORK .U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES Public Health Service
Centers for Disease Control and Prevention
National Institute for Occupational Safety and Health