

آموزش صحیح فعالیت های فیزیکی

تنظیم وسایل و تجهیزات ار محدوده دسترسی



تنظیم و کار با دستگاه پایین تراز حد آرنج



تنظیم و کار با دستگاه پایین تر از حد آرنج





یا اینکه داروها و وسایل
مورد نیاز در قفسه های
پایین جیده می شود با از
ناحیه کمر خم می شوند یا
حتی اگر روش ایمن و
درست برداشتن وسایل را
بدانند ولی چون در طی
یک شیفت این فعالیت ها
تکرار می گردد پرستاران
به مرور دچار زانو درد
می شوند.



هنگام نوشتن گزارش
پرستاری به علت طراحی
نامناسب جای فضا برای پاها
در داخل میز در نظر گرفته
نشده به طوری که فرد به
راحتی نمی تواند حرکت
کند و بنشیند و در این حالت
فشار زیادی به زانو و کمر می
آید .



با توجه به اینکه ارتفاع میز کار یا استیشن پرستاری بالا می باشد و همانطوریکه اشاره گردید صندلی ها قابل تنظیم نیستند کارکنان پرستاری در هنگام نوشتن گزارش ها دارای وضعیت بدنی نامناسب در حین کار می باشند و مج دست در حالت خمشی و جرحشی قرار می گیرد و دست را با لبه میز برخورد می کند و یکی از علل درد در مج دست به همین علت می باشد.



زیر پای یا وجود نداشت یا اگر
وجود داشت نامناسب بود که در
واقع قابل استفاده نبود به علت
ارتفاع بالا و صاف بودن روی
زیر پای یا داشتن زاویه بیش از
۴۵ درجه سبب می شود که
فشار زیاد به استخوان کف پا و
مج وارد می کند و کارکنان درد
در ناحیه مج پا را حس کنند.






طراحی قفسه های دارویی
نامناسب می باشند به طوری
که در حین کار در هنگام
برداشت داروها و سرم ها از
طبقات مختلف قفسه های دارو
بدن در وضعیت نامناسب قرار
می گیرد و در ناحیه بالاتر از
حد شانه مکررا مجبور به
جابجایی دارو و داروهای
مورد نیاز می باشد. و زمینه را
برای دردهای شانه فراهم می
نماید.



نحوه صحیح ایستادن

سر را بالا نگاه دارید، قائم و راست، سر را به جلو و چانه را به داخل بدهید، چانه را به عقب و یا پهلو کج نکنید، قفسه سینه را جلو نگاه داشته و استخوان کتف را عقب نگاه دارید، زانوها را صاف نگاه داشته و فرق سرتان را به سمت سقف بکشید، شکم را بداخل دهید، باسن را به عقب و یا جلو کج نکنید. سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نایستید اما هرگاه مجبور به این کار شدید، سعی کنید یک پای خود را با قرار دادن روی یک جعبه و یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید.



There are four natural curves in the vertebral column

Cervical curvature

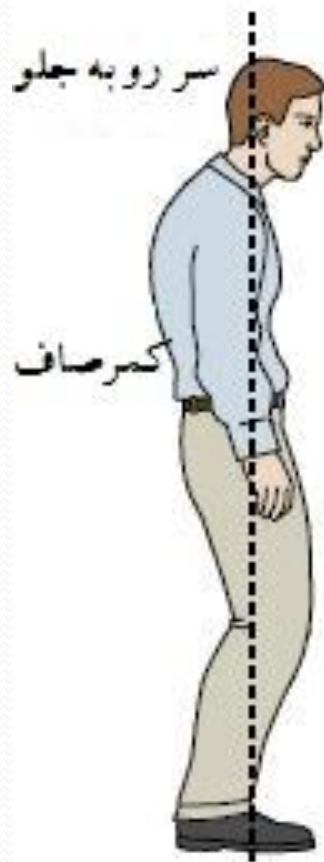
Thoracic curvature

Lumbar curvature

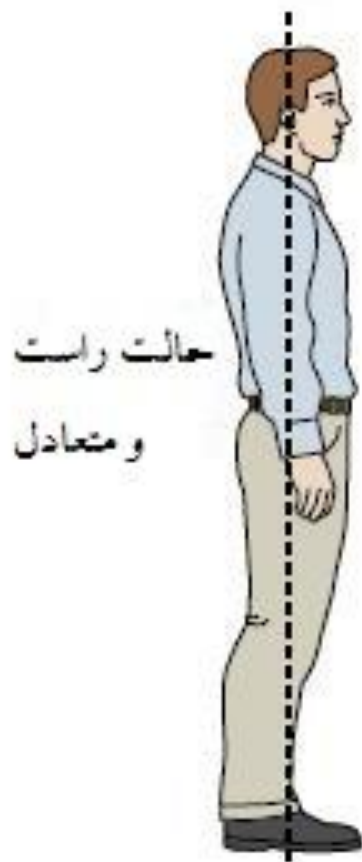
Sacral curvature



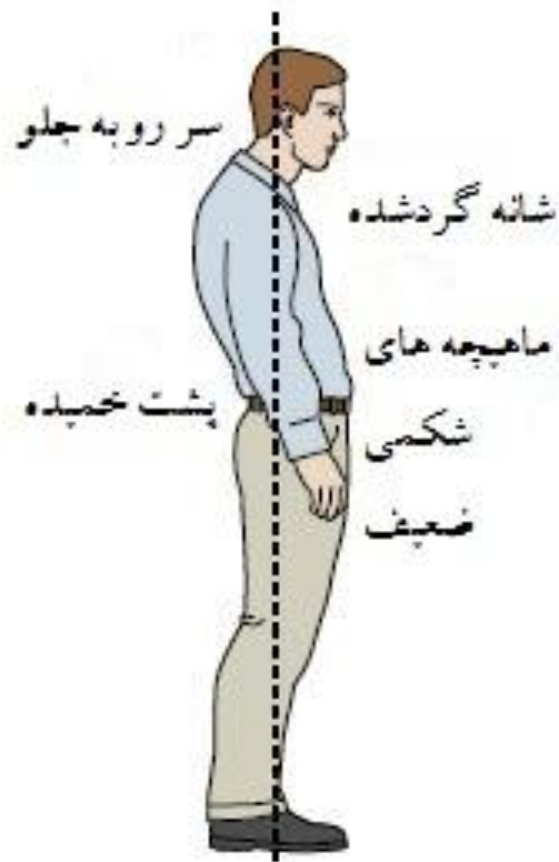
حالت اشتباه

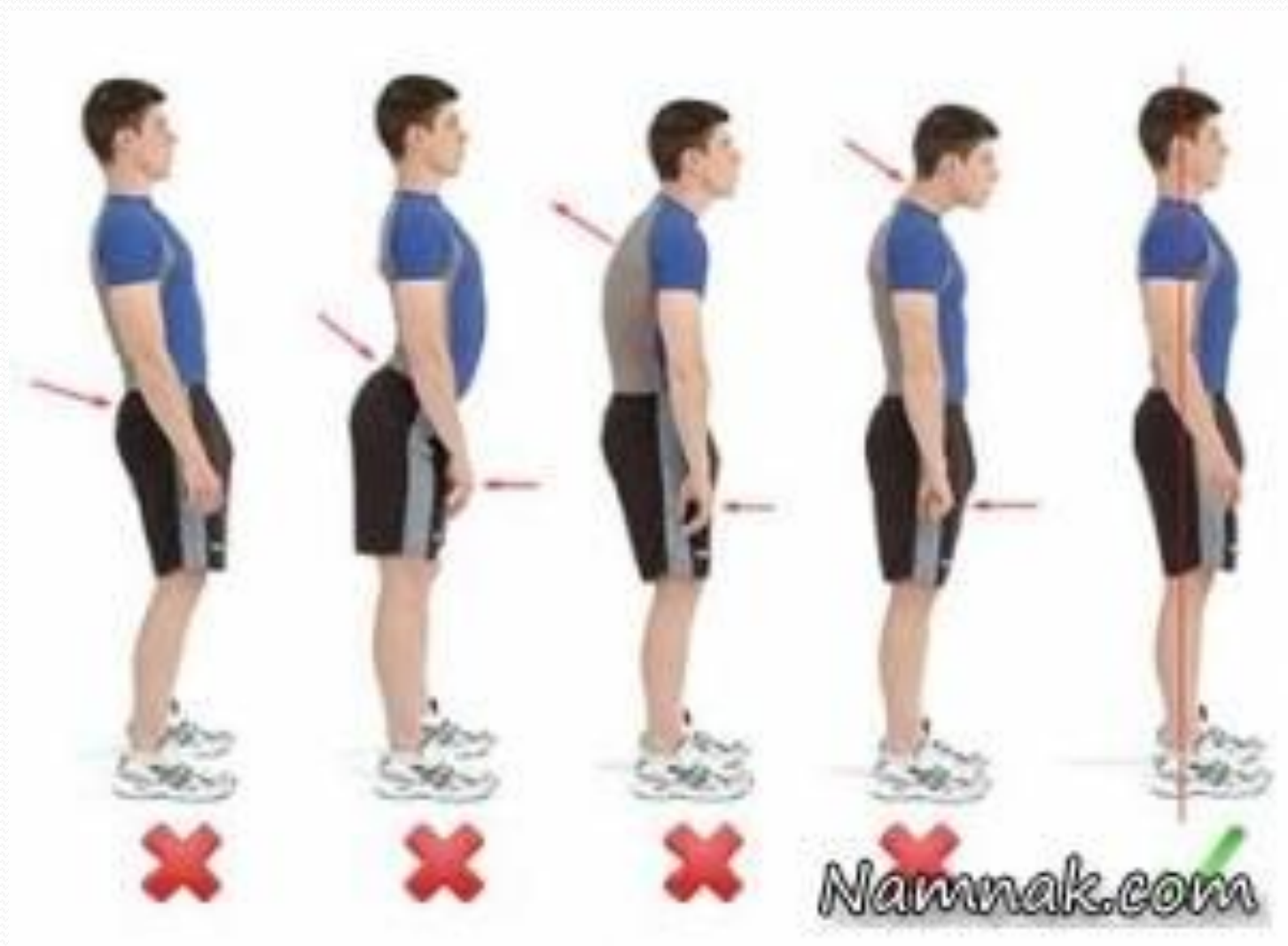


حالت صحیح



حالت اشتباه





Namnak.com





بله



خیر

نحوه صحیح راه رفتن

سر را بالا نگاه داشته و با چشم هایتان مستقیم به جلو نگاه کنید. شانه های خود را در یک راستا با مابقی بدنانتان حفظ کنید.

حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن را مختل نکنید(حرکت دست و پای مخالف).پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید

سروتنان را بالا
نگه دارید

شانه ها را عقب و
آرامانه حرکت دهید

در حالیکه بچینگر قدم
بیزنید، دستانتان را
بصورتی طبیعی تکان
دهید



چشمانتان را تا
فاصله 400-500
متری متمرکز کنید

شانه تان را موازی
زمین نگه دارید

عضلات شکم
را محکم کنید

استخوان لگنتان
را با نیرو حرکت
دهید

پاهایتان را به اندازه
عرض شانه ها باز
نموده و آنها را موازی
یکدیگر قرار دهید

نحوه صحیح نشستن

صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه ها به عقب

باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد، سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند، وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.

زانوها باید هم سطح باسن و یا بالاتر از آن قرار گیرد برای این کار می توانید از یک چهار پایه استفاده کنید، پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند ، سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید

هنگام برخاستن از حالت نشسته به سمت جلو صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید، از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید، سپس حرکت کششی انجام دهید مثلاً ۱۰ مرتبه کمر خود را خم و راست کنید، از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را به سمت دلخواه بچرخانید



بده

خير



نحوه صحیح خوابیدن

سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوس های طبیعی ستون فقراتتان حفظ گردند. از تشکی که فرو رفتگی داشته و به اصطلاح شکم داده استفاده نکنید، اگر لازم بود زیر تشک یک تخته قرار دهید، بالش همانطور که تکیه گاهی برای سر شما می باشد برای گردن نیز باید تکیه گاه فراهم آورد.

و در صورتی که به پهلو می خوابید، اندکی زانوهایتان را خم کنید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش زیر زانوها قرار دهید. هنگام خواب به پهلو هیچگاه زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید.

هیچ گاه به روی شکم نخوابید چون به کمر و گردنتان فشار وارد می آید. هرگاه خواستید این کار را بکنید حتماً یک بالش زیر ناحیه میان تنه خود قرار دهید. هنگام برخاستن از روی رختخواب با کمک دست ها بلند شده و ناگهان از ناحیه کمر خم نشوید





هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر به نکات زیر نیز

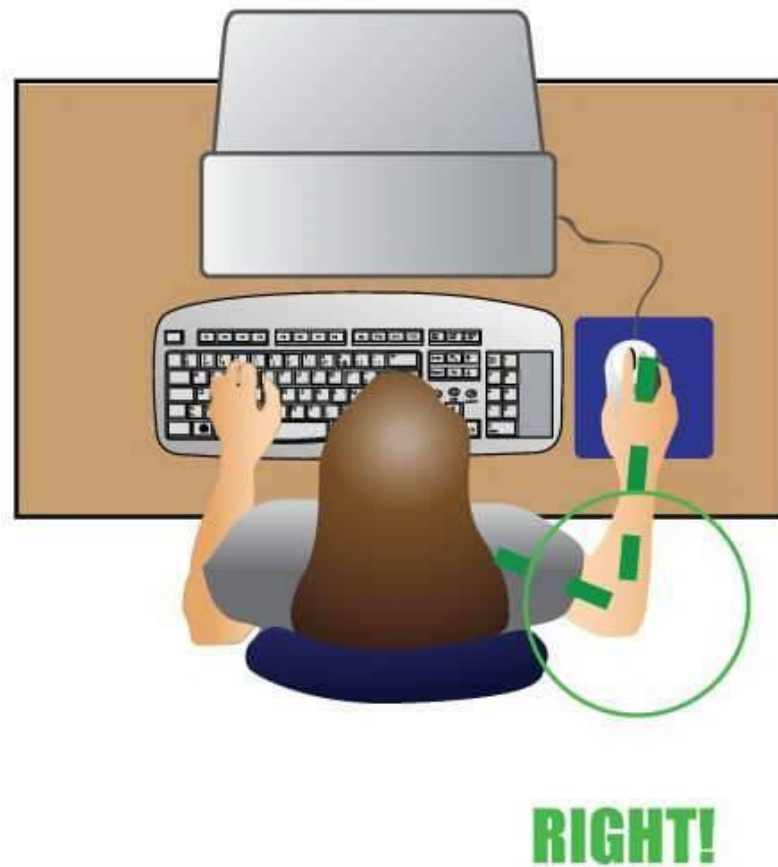
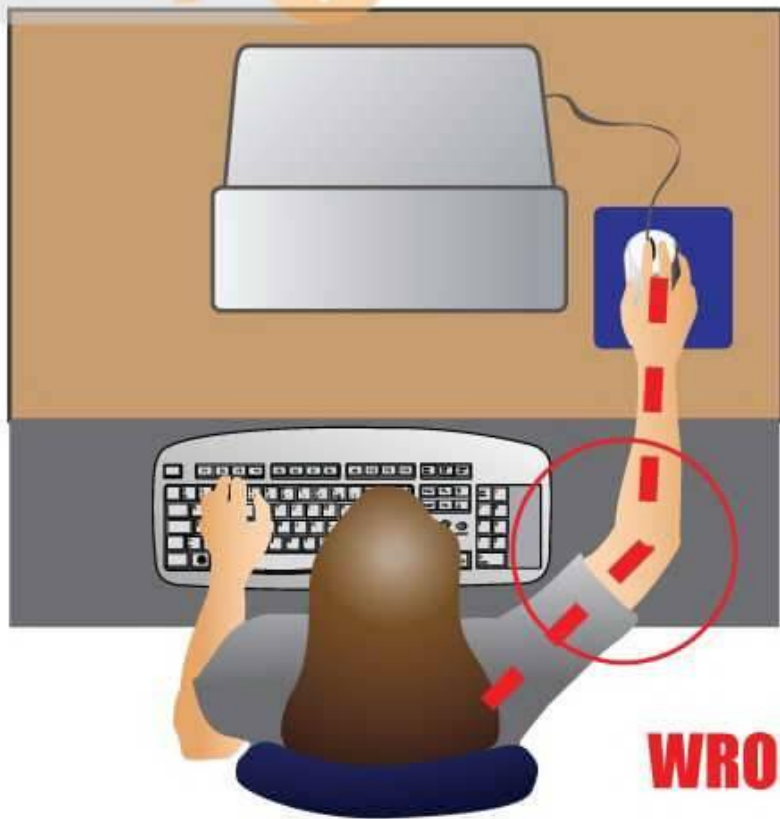
توجه کنید

- علاوه بر رعایت نکات بالا، باید توصیه های زیر را هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر مد نظر قرار دهید:
- - مچ دست ها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین و یا طرفین خم نشده باشد.
- - ران ها باید موازی با سطح کف اتاق باشند.
- - آرنج ها باید اندکی بازتر از 90 درجه باشند.
- - زانوها حدود 2 الی 3 سانتیمتر از لبه صندلی جلوتر باشند.
- - صفحه نمایش رایانه باید حدود 45 الی 55 سانتیمتر از صورت شما فاصله داشته باشد. راستای آن نیز با سطح چشم ها در یک راستا باشد.
- - بهتر است صفحه کلید حدود 2 سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گیرد



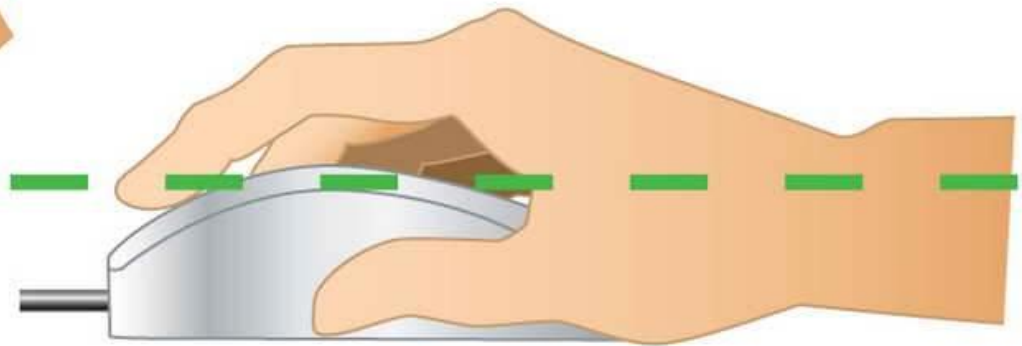








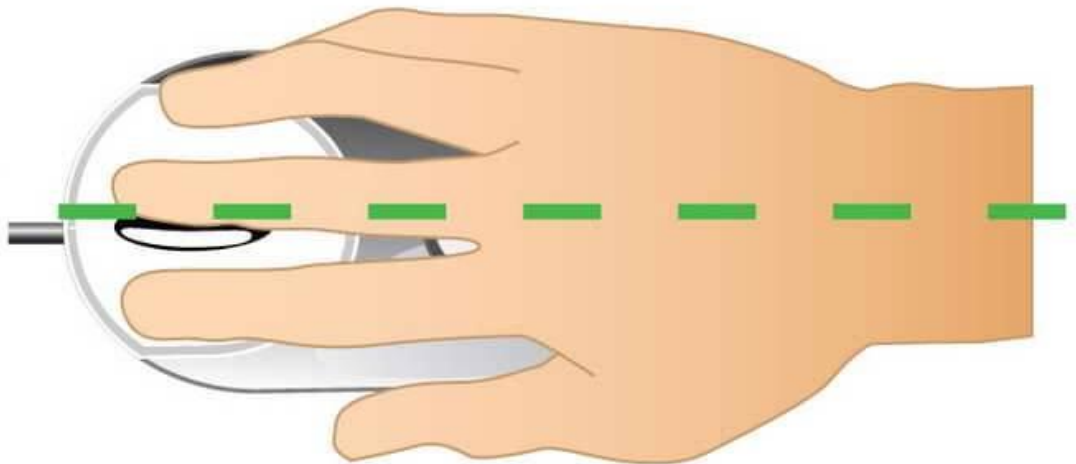
WRONG!



RIGHT!

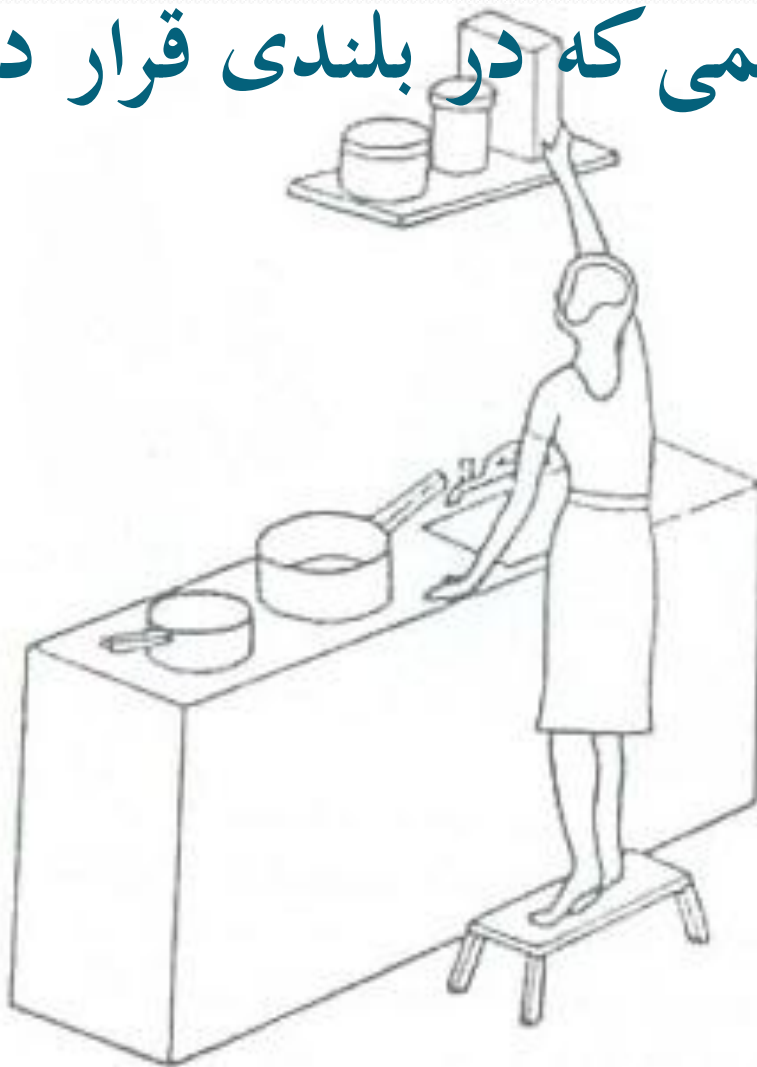


WRONG!



RIGHT!

نحوه صحیح برداشتن جسمی که در بلندی قرار دارد

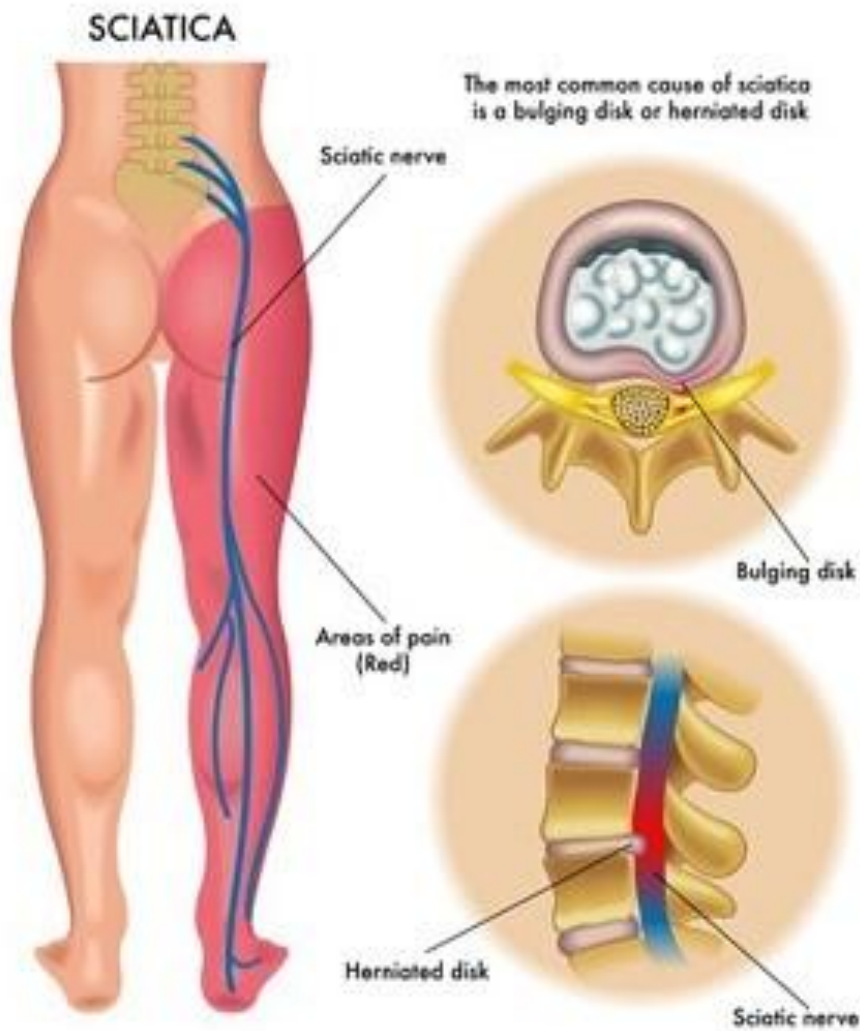
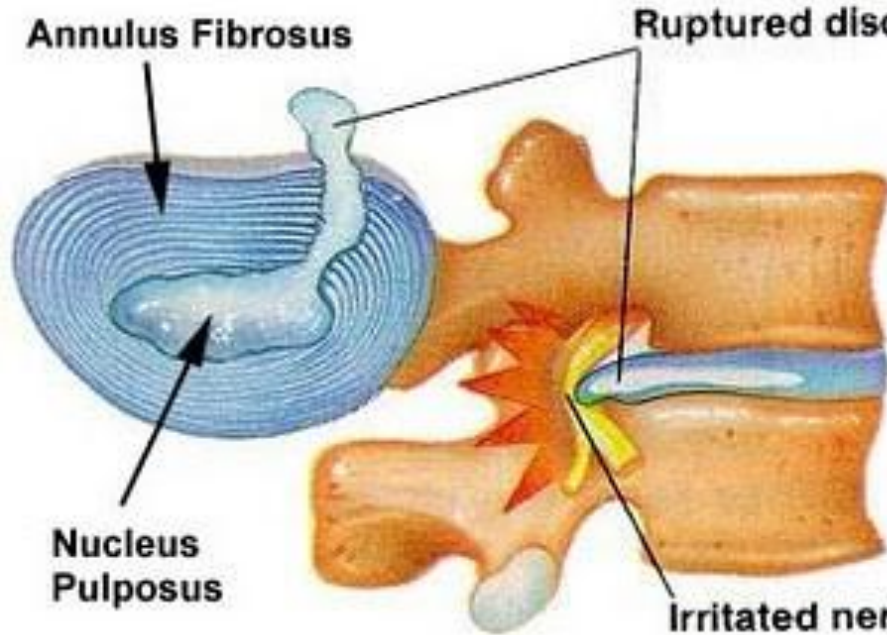


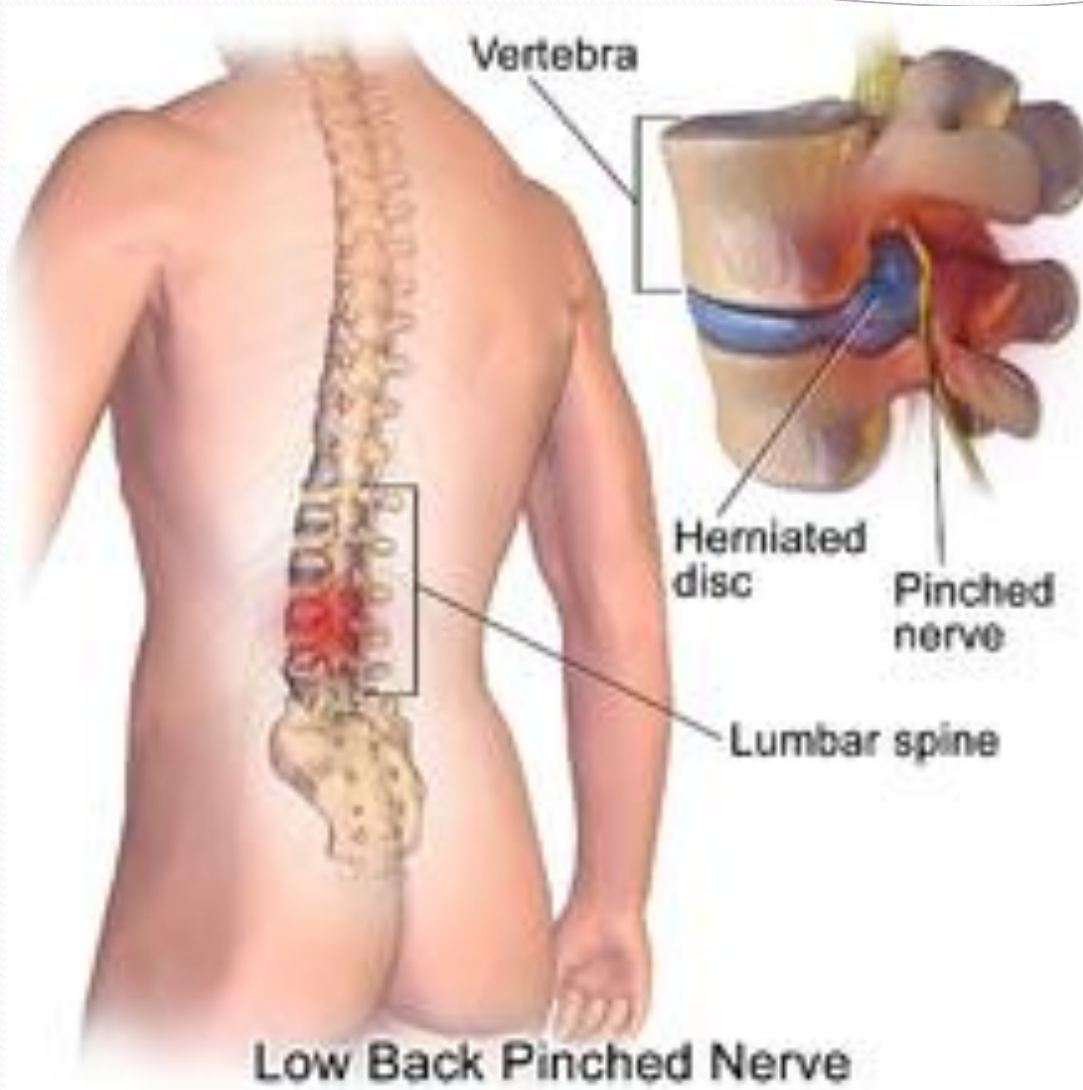
گاهی مجبور هستید که جسمی را که در بلندی قرار گرفته است بردارید. در چنین حالاتی متوجه می شوید که هنگام بلندکردن اشیای بالای سر، ستون فقرات شما شروع به خم شدن می کند. در این هنگام از نردبان یا چهارپایه استفاده کنید، به طوری که بازوان خم شوند. بعد از بلندکردن اشیاء ممکن است آنرا حمل کنید. در این حالت، جسم را نزدیک به بدن حفظ کنید که از وارد شدن فشار به پشت جلوگیری می کند.

اگر نحوه بلند کردن اجسام سنگین نادرست باشد چه اتفاقی می افتد؟

اگر مدام اجسام سنگین بلند کنید یا مکرراً به جلو خم شوید، ممکن است خودتان را در معرض **کمردرد** قرار دهید. وقتی به جلو خم می شوید، انحناى ستون فقرات به سمت جلو، که به آن کوژی **ستون فقرات** می گویند، صاف شده یا انحناى معکوس پیدا می کند، و در نتیجه فشار زیادی به دیسک های مهره ای وارد می شود.

وقتی این اتفاق می افتد، دیسک ممکن است از جای خودش خارج شده و یا پاره شود و منجر به درد و سیاتیک گردد







شیوه درست بلند کردن اجسام سنگین

- 1- نزدیک به جسم بایستید و پاهای تان را کمی بیشتر از عرض شانه ها از هم باز کنید.
- 2- عضلات شکم تان را منقبض کنید.
- 3- کمرتان را صاف نگه دارید، زانوها را خم کنید و در حالت چمباتمه به زمین نزدیک شوید.
- 4- با هر دو دست، جسم را محکم بگیرید.
- 5- برای بلند شدن از عضلات پاهای تان استفاده کرده و جسم را نزدیک به بدن تان نگه دارید و از زمین بلندش کنید.
- 6- کمرتان باید هنگام بلند کردن، صاف بماند. فقط از عضلات پاهای تان برای بلند کردن جسم استفاده کنید.
- 7- هنگام حرکت دادن جسم، به بدن تان پیچ و تاب ندهید. در عوض، با چرخش کف پاهای تان و برداشتن قدم های کوچک سعی کنید در وضعیت درست قرار بگیرید.
- 8- برای زمین گذاشتن جسم، باز هم زانوها را خم کرده و تنها از عضلات پاهای تان استفاده نمایید و جسم را در جای خودش قرار دهید.





غلط



درست



بله



خير



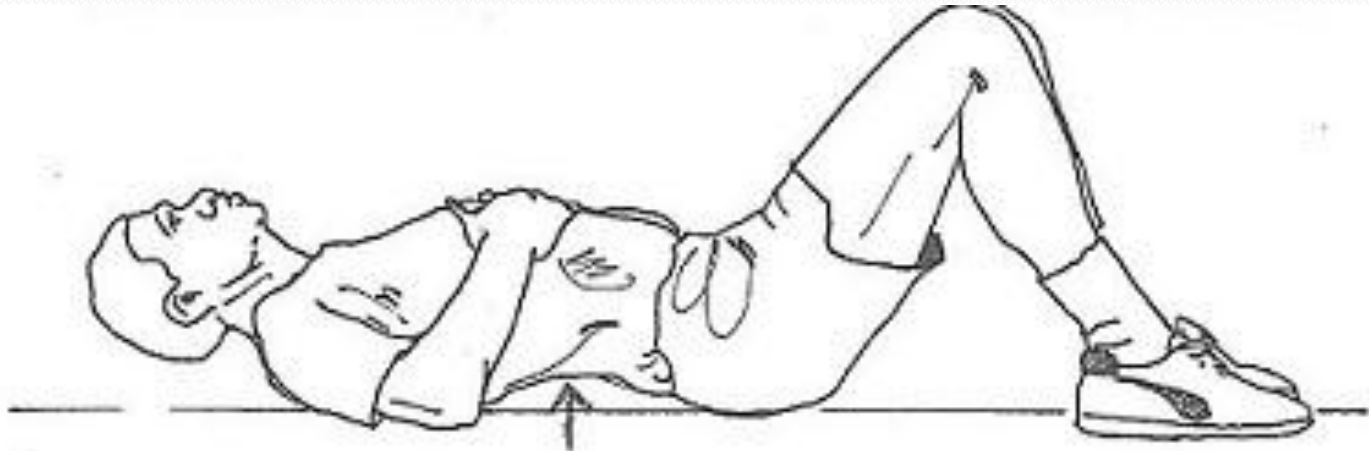
بله

خير

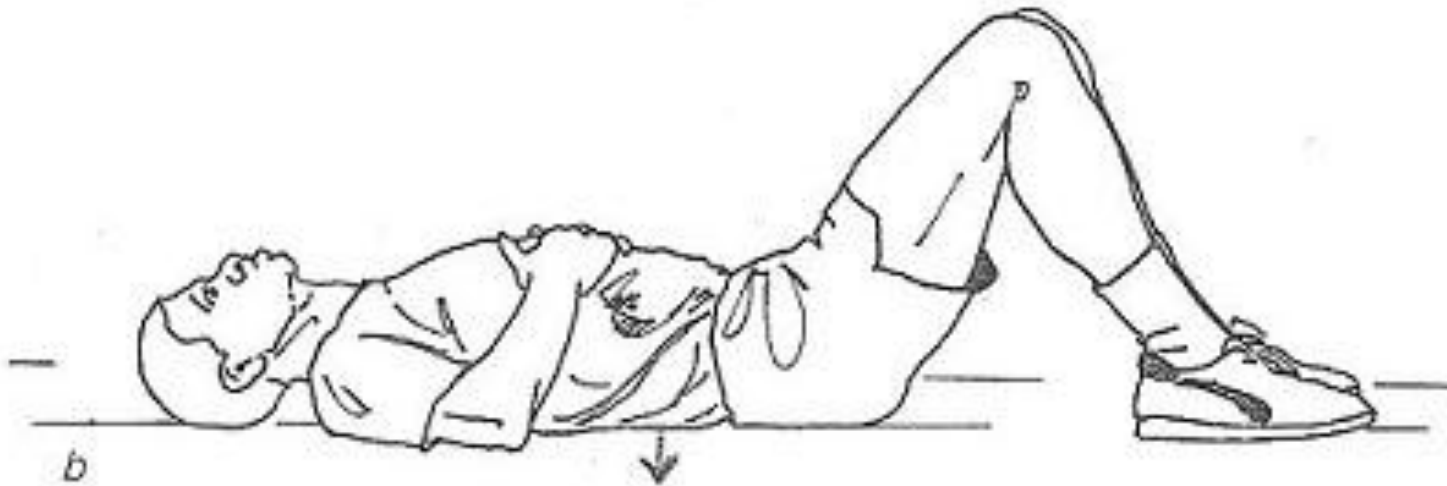


زنگ ورزش





a



b





