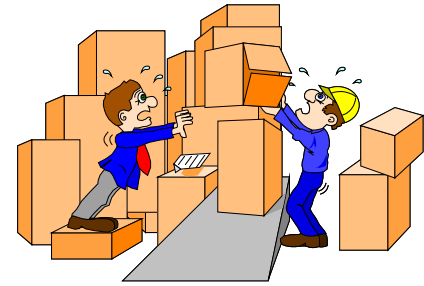


علل رایج صدمه به کمر

- ✚ چرخش کمر در حال بلند کردن یا نگاه داشتن یک بار سنگین. این حادثه خیلی اوقات که با وسیله ای مثل بیل یا پارو کار می کنید اتفاق می افتد.
- ✚ کشش و بلند کردن بار بالای سرتان، از این طرف به آن طرف برداشتن یا حمل کردن یک شیء بطور غیر اصولی و نادرست
- ✚ کار کردن در وضعیتی غیر اصولی و ناراحت کننده
- ✚ نشستن یا ایستادن طولانی در یک وضعیت ثابت/ نشستن طولانی می تواند بر روی ناحیه پائین کمر فشار زیادی را ایجاد کند.



حمل دستی بار



اگر چه در دنیای امروز حمل و جابجایی بسیاری از اشیاء سنگین توسط ماشین آلات و تجهیزات مکانیکی انجام می شود ولی هنوز در خیلی از فعالیتهای شغلی و حتی کارهای دفتری و منازل به نوعی با حمل و جابجایی دستی اشیاء مواجه هستیم. چنانچه این کار طبق اصول صحیح و ارگونومیک صورت نگیرد ستون مهره ها تحت فشار خارجی قرار گرفته و منجر به وارد شدن صدمه و آسیب به ویژه در ناحیه کمری می شود تا جایی که امروزه کمر درد یکی از شایعترین آسیب های اسکلتی عضلانی و دومین علت شایع در بروز غیبت های ناشی از کار محسوب می شود.

موارد حائز اهمیت در جابجایی دستی مواد عبارتند از:

قبل از حمل جسم سنگین باید مسیره های جابجایی بررسی شود؛ مسیره های جابجایی باید عاری از موانع و مواد روان در کف باشد؛ اگر فاصله آزاد برای حمل و نقل مواد کافی نیست باید مسیر های دیگری انتخاب کرد؛ فرد باید اصول صحیح بلند کردن بار را به کار گیرد تا آسیب نبیند؛ این اصول عبارتند از:

ستون فقرات باید به صورت کشیده و صاف باشد؛

برای چرخاندن و بالا و پایین بردن بار از چرخش پاها و مفاصل زانو استفاده شود؛

جسم باید تا حد امکان به بدن نزدیک باشد؛

برای حفظ تعادل، پاها باید فاصله کافی از یکدیگر داشته باشند؛

اجسام باید تا حد امکان کوچک و کم حجم باشند؛

جسم های سنگین را نباید به تنهایی جابجا نمود.

علل شایع بیماری های اسکلتی - عضلانی :

۱- فشار عضلانی بیش از حد

۲- وضعیت نامناسب و ناموزون بدن در محیط کار که کمر، مچ دست و پا از حالت طبیعی خارج شوند.

۳- تکرار بیش از حد حرکات

۴- ایستادن یا نشستن ثابت



پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی :

✚ از انجام حرکتهای ناگهانی و خشن و تند خودداری نمایید.

✚ از حفظ یک وضعیت به مدت طولانی پرهیز کنید.

✚ از نگهداشتن ستون فقرات در وضعیت های نادرست بپرهیزید.

✚ از بلند کردن اجسام سنگین و حمل آنها به تنهایی خودداری نمایید.

✚ با انجام حرکات ورزشی مناسب عضلات تنه را تقویت نمایید.

✚ در هنگام رانندگی مراقب وضعیت تنه باشید.

✚ در ایستادن های دراز مدت یکی از پاها را روی چهار پایه ای قرار داده

سپس جای آنها را عوض کنید.

✚ هنگام ایستادن و راه رفتن از کفشهای مناسب و راحت استفاده کنید.

✚ از میز و صندلی و یا ابزار آلات مناسب خود استفاده کنید.

✚ هنگام کار کردن سطوح کار را باید مناسب با قد خود تنظیم کنید.

✚ هنگام بلند کردن اشیاء جسم را به بدن خود نزدیک کنید.

✚ بیاد داشته باشید بدترین وضعیت حمل بلند کردن بار و چرخش

همزمان کمر می باشد.

بیاد داشته باشید بدترین وضعیت حمل دستی بار ، بلند کردن بار و

چرخش همزمان کمر می باشد.

در گرفتگی عضلات چه باید کرد؟

به آرامی عضله درگیر را بکشید تا گرفتگی عضلانی کاهش یابد. سپس عضله مبتلا را فشار دهید تا حالت خلسه در آن ایجاد شود. حال عضله را شل و رها کنید. این کار را چند مرتبه تکرار کنید. از ماساژ دادن و گرم کردن عضله بپرهیزید. در این مواقع از آب، شیر یا آبمیوه طبیعی برای تامین املاح بدن به مقدار زیاد استفاده کنید.