



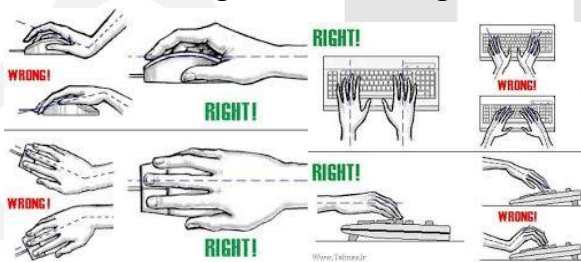
- کار کردن در فضای محدود و
محصور انجام گردد



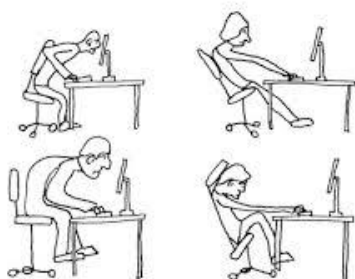
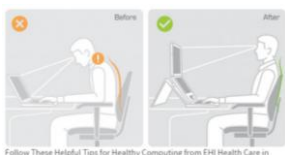
- کار کردن در حالتی که مفصل
در وضعیت نهایی قرار دارد

نکته: منظور از مفصلی که در وضعیت نهایی خود قرار میگیرد، مفصلی است که دارای خمش کامل و یا بیشترین باز شدگی باشد که در صورت ادامه انجام کار در این وضعیت مفاصل درگیر دچار آسیب خواهند شد. اصولاً مفاصل بایستی در وضعیت حد واسط دامنه حرکت خود قرار گیرند.

- ✓ انجام حرکات تکراری یا طولانی مدت در وضعیت هایی مانند:
- ✓ باز شدگی مچ دست بیشتر از ۴۵ درجه
- ✓ خمش مچ دست بیش از ۳۰ درجه



- ✓ حرکات تکراری؛ به انجام حرکات مشابه بصورت پشت سرهم اطلاق میشود که موجب اعمال فشار روی عضلات و تاندونها میگردد. شدت این عامل بستگی به فاکتورهایی مانند: نحوه تکرار فعالیت، سرعت حرکت، تعداد عضلات درگیر، نیروی مورد نیاز و وضعیت بدن حین انجام کار دارد. استفاده از وسایلی مانند کی برد، ماوس یا ماشین حساب در وضعیتی یکنواخت برای بیش از ۴ ساعت در یک روز مثالی از حرکات تکراری میباشد.



شیوه های نشستن در تصاویر بالا کاملاً اشتباه می باشد

آشنایی با وضعیت های نامناسب بدن حین انجام کار

وضعیت نامناسب بدن حین انجام کار (پوسچر نامناسب) به وضعیتی اطلاق میگردد که فرد مجبور است با گردن و کمری خمیده بر روی سطح کار که در ارتفاع پایینی قرار گرفته کار کند و یا برای انجام وظیفه و دسترسی به محل کار بازو و ساعد خود را بالا آورد و یا به صورت چمباتمه زده بر روی کار به فعالیت بپردازد. به عبارت دیگر وضعیت نامناسب بدن حین انجام کار به وضعیتی گفته میشود که بیش از ۲ ساعت در کل روز به طول بیانجامد. از جمله این موارد:



- در حین انجام کار دست یا دست ها بالای سر و یا بازوها بالای شانه قرار گیرند،



- در حین انجام کار دست یا دست ها در ارتفاع زیر زانو قرار داشته باشند



- کار کردن در وضعیتی که گردن یا پشت بیش از ۲۰ درجه خم شده باشند.



- شخص در حالت قوز کرده بیش از ۲ ساعت در کل روز کار کند.



- شخص در حالت زانو زدن به کار مشغول گردد.



- کار در وضعیت نشسته بدون وجود تکیه گاه ناحیه کمر صورت پذیرد.

- کار در وضعیت نشسته بدون وجود تکیه گاه مناسب پا (اعمال بار استاتیکی روی عضلات اندام تحتانی انجام گردد)



- کار در وضعیت نشسته با آرنج هایی که در ارتفاع زیاد قرار میگیرند و یا فاصله آرنج از بدن زیاد باشد