



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت-

ارگونومی و کار با کامپیوتر

شناسنامه بروشور آموزش به پرسنل

عنوان: ارگونومی و کار با کامپیوتر

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش

سلامت-

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم : ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب

آموزشی (کتابچه -پمفلت-

پوستر ... www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی : ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت

تنتور، قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

۴۹- هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید گردن خود را راست نگه داشته و شانه را عقب بدهید. قوز کردن هنگام کار طولانی با کامپیوتر، سبب دردهای گردن و شانه ها می شود. کاملاً پشت خود را به صندلی بچسبانید. همچنین ارتفاع صندلی خود را طوری تنظیم کنید که کف پاها رو زمین قرار داشته باشد و زانوی شما در زاویه ۹۰ درجه قرار داشته باشد. حتماً از زیر پایی با شیب ۲۵-۱۰ درجه استفاده نمایید.

۱۰- صندلی باید دارای شرایط زیر باشد: ارتفاع پشتی صندلی ۴۸-۵۲ cm از کف صندلی باشد. قسمت بالایی صندلی باید کمی فرو رفته باشد. عرض پشتی صندلی ۳۶-۳۲ cm باشد. زاویه پشتی قابل تنظیم باشد تا در وضعیت دلخواه قرار گیرد.

سطح نشیمنگاه ۴۰-۵۰ عرض داشته باشد. طول سطح نشیمنگاه از جلو تا عقب ۳۸-۴۲ cm باشد. تو رفتگی جزیی در کف صندلی به همراه لبه رو به بالا که از لیز خوردن جلوگیری نماید. ضخامت کلی صندلی حداقل ۴ cm باشد.

اگر مجبورید متناوباً به یک صفحه نوشته و مانیتور نگاه کنید (خصوصاً در مورد تایپيست ها) ممکن است چشم شما خسته شود زیرا باید تطابق خود را تغییر دهد. برای جلوگیری از این مسأله سعی کنید صفحه نوشته شده را در حداقل فاصله و هم سطح با مانیتور قرار دهید. برای این کار می توانید از Copyholder استفاده کنید.

اثرات بهداشتی ناشی از کار با کامپیوتر

- ۱- دردهای عضلانی
- ۲- دردهای مفصلی
- ۳- کمر درد
- ۴- سردرد
- ۵- مشکل بینایی
- ۶- سندرم تونل کارپال

عوامل مخاطره آمیز در هنگام کار با کامپیوتر:

- ۱- تکرار زیاد حرکات دست، بازو یا شانه
- ۲- ار طولانی مدت، بدون استراحت و عدم تغییر وضعیت بدن
- ۳- کار کردن در حالیکه مچ دست خمیده، یا زاویه دار است.
- ۴- کار کردن در حالیکه گردن به جلو یا عقب خم شده است.
- ۵- نور نامناسب محیط کار
- ۶- صندلی نامناسب و غیر ارگونومیک

دردهای اسکلتی-عضلانی: کار با کامپیوتر شاید

نیاز به اتاقي آرام برای زمان قابل توجه داشته باشد و دردهای اسکلتی-عضلانی معمولاً مربوط به حرکات عادی کوچی از چشم ها، سر و بازوها و انگشتان می باشد. نگهداری یک حالت ثابت برای مدت طولانی، سبب خستگی ماهیچه های می شود و اگر این کار بطور مداوم صورت گیرد، سرانجام ممکن است به صدمه و درد ماهیچه کشیده شود. همچنین کاربران کامپیوتر در معرض خطر بالقوه ای از بیماری های پیشرفته اسکلتی-عضلانی مانند سندرم تونل کارپال و تاندون ها هستند.

بیماری های اسکلتی-عضلانی به ماهیچه ها، مفاصل، تاندون ها و اعصاب صدمه می رساند و بزودی نشانه های بیماری های اسکلتی-عضلانی از جمله درد، متورم شدن، کرخ شدگی، صدا کردن، خواب رفتگی دست ها، افت نیرو و کاهش دامنه حرکت ظاهر می

مشکلات مربوط به بینایی: خیره شدن به صفحه

مانیتور تعداد دفعات پلک زدن را کاهش می دهد و سبب سوزش چشم و در نتیجه منجر به خشکی چشم می شود. هر چه افراد بیشتر به صفحه مانیتور خیره شوند، کمتر پلک می زنند و هر چه کمتر پلک بزنند، دچار سوزش و آسیب چشم می شوند و هر چه احساس خشکی در چشم زیاد شود، سوزش و اشک را به دنبال خواهد داشت. رایج ترین مشکل بینایی میان کاربران کامپیوتر، خستگی چشم یا آستنوپیی می باشد.

عوامل مؤثر در ایجاد خستگی چشم: وضعیت چشم

(عیوب انکاری تصحیح نشده خصوصاً آستیگماتیسم، پیر چشمی، دور بینی که بطور کامل تصحیح نشده و سایر اختلالات) نوع کار با کامپیوتر (کار کردن طولانی مدت و بدون وقفه و استراحت) عوامل فردی (خستگی عمومی، بیماری، استفاده از دارو و مستعد بودن به مشکلاتی نظیر میگرن، ترس از نور و فاکتورهای سایکولوژیکی مانند نگرانی، عصبی بودن) عوامل محیطی (سر و صدای محیط، آلودگی هوا، روشنایی نامناسب) وضعیت کاربر هنگام استفاده از کامپیوتر (وضعیت چشم، سر و گردن، کمر، ران و ساق پا و مچ دست) و عوامل محیطی مرتبط با کار (وضعیت مانیتور، موس، صفحه کلید و صندلی)

توصیه های لازم هنگام کار با کامپیوتر: ۱-- مرکز

مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشمان شما باشد. این وضعیت علاوه بر اینکه باعث می شود پلک ها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد، از خستگی

و شانه ها نیز می کاهد. در این موارد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسب قرار داد و هم ارتفاع صندلی را نسبت به میز کار تنظیم کرد بطوریکه ساعد شما هنگام کار با Keyboard موازی با سطح زمین باشد.

۲- به تناوب از پشت میز برخاسته، کمی استراحت کنید و با نرمش های زیر گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید.

۳- سعی کنید بطور ارادی پلک بزنید. این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود و در صورتیکه مشکل شما شدید باشد، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.

- مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنایی اتاق را نیز به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.

۵- به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر ۵ تا ۶ دقیقه چشم خود را از مانیتور برداشته و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می شود همچنین به شما وقت می دهد پلک بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود.

۷- فاصله مانیتور با چشمان شما باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد. ۸- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را تنظیم کنید میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگی داشته باشد.