

تنظیم ارتفاع سطح کار:

برای جلوگیری از درد شانه و کمر، ارتفاع سطح کار خود را متناسب با کاری که انجام می‌دهید تنظیم کنید. ارتفاع میز یا سطح کارتان باید به گونه ای باشد که بازوها، شانه، گردن و کمر شما کشیده نشود و در وضعیت عادی قرار گیرد. برای هم ارتفاع کردن خود با سطح کار، می‌توانید از چهارپایه یا بالا و پایین بردن ارتفاع میز و ... کمک بگیرید.



با توجه به تصویر زیر، هنگام برداشتن بار، زانوهای خود را خم کرده و کمر خود را صاف نگه دارید سپس بار را برداشته و به آرامی بلند شوید.



نحوه جا به جایی و انتقال بار با چرخ دستی:

یه جای کشیدن بار، آن را هل دهید. در این صورت فشار کمتری به کمر و ستون فقرات شما وارد میشود و احتمال ابتلا به کمردرد و اختلالات اسکلتی عضلانی کاهش می یابد.



در اکثر فعالیت ها و حتی در زندگی روزمره به دفعات زیاد جابه جایی و بلند کردن دستی بار صورت میگیرد و این امر یکی از دلایل مهم برای کمردرد میباشد. از این رو عدم توجه به این مهم نه تنها از نظر سلامت و ایمنی شغلی کارگران باعث بروز مشکلات جسمانی میگردد که از نظر اقتصادی نیز به بروز خسارت های مالی منجر میگردد. برای جلوگیری از بروز این مشکلات، موارد زیر را رعایت کنید.

نحوه صحیح برداشتن و حمل بار:

در هنگام بلند کردن بار، آن را به بدن خود نزدیک کنید و برای برداشتن، از هر دو دست خود کمک بگیرید و بدن خود را نچرخانید.





دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی چشمیه

عنوان آموزش: آشنایی با نحوه صحیح حمل بار



تهیه کننده: فاطمه افچنگی

کارشناس بهداشت حرفه ای

استفاده از زیرپایی هنگام انجام کار ایستاده:

زمانی که ایستاده کار میکنید، برای جلوگیری از خم شدن و در نتیجه کمر درد، پاهای خود را به صورت نوبتی، روی یک زیرپایی 15-20 سانتی متری، قرار دهید و هر چند دقیقه یکبار پاهای خود را عوض نمایید.



هنگام انجام کار، کمر خود صاف نگه دارید:

یکی از علت های خم شدن به هنگام نظافت کف زمین، کوتاه بودن دسته جارو است. برای رفع این مشکل، میتوان از تی و جاروهایی با دسته بلند تر استفاده نمود.

