



شرکت ملی صنایع پتروشیمی
شرکت پتروشیمی رازی

بهداشت و ایمنی فردی

بهداشت اقدامهای

حرکتی



۱- پس از انجام کارهای سنگین و سخت ، عضلات خود را ماساژ دهید اینکار از تجمع اسید لاکتیک در عضلات جلوگیری می کند و از کوفتگی عضلات می کاهد.

۲- با انجام ورزشهای مناسب و مستمر عضلات جدار شکم و ستون فقرات خود را قوی کنید تا به

کمر ، فتق ، دیسک مبتلا نشوید.



دستگاه حرکتی

دستگاه حرکتی شامل استخوان ها ، مفاصل و ماهیچه ها است که با انجام اعمال بسیار مهم جهت ادامه حیات و فعالیتهای زندگی روزمره انسان ضرورت اساسی دارد. اسکلت نگاه دارنده بدن انسان، مجموعه ای است از استخوانهای بهم پیوسته که بنام استخوان بندی خوانده می شود. این دستگاه انسان را قادر می سازد که با تحمل وزن بدن روی پاهای خود بایستد و از عهده کارهای بزرگی که مستلزم ظرافتهای هنری ، کوششهای قهرمانی و تواناییهای جسمانی است برآید.

برخی از اختلالات و بیماریهای دستگاه حرکتی :

راشی تیسیم (تغییرات فیزیولوژیک در استخوان که تظاهراتی از کمبود ویتامین **D** است) آرتریت (التهاب مفصل) ، آرتروز ، اسپاسم مهمترین اختلالاتی که در دانش آموزان ممکن است ایجاد گردد اختلال در ستون فقرات می باشد که شایع ترین آنها عبارتند از:

الف) قوز : خمیدگی غیر طبیعی و بیش از اندازه

ستون مهره پشتی به طرف عقب را قوز می گویند. این افراد خیلی زود خسته و عصبی می شوند.

ب) **گود پشتی** : خمیدگی بیش از اندازه ستون مهره ها در ناحیه کمر به طرف جلو که باعث بوجود آمدن

خمیدگی بیش از اندازه ستون مهره پشتی به عقب می گردد که این حالت را گود پشتی می گویند.

ج) انحراف ستون مهره ها:

انحراف ستون مهره ها به یک طرف که این انحراف ممکن است به طرف راست یا چپ باشد در نهایت باعث تغییرات دنده ها و قفسه سینه شده و فرد را دچار اختلالات گردش خون و تنفس می کند و یا باعث دردهای کمری و عصبی مختلف خواهد شد.

۲- داشتن فعالیت جسمانی و خودداری از عدم تحرک

۳- درست نشستن ، ایستادن و جا بجا کردن اجسام

۴- خودداری از انجام کارهای خطرناک و انجام ورزش های متناسب با سن.

طریقه درست نشستن و ایستادن.

۱. سعی کنید برای نشستن ، از صندلی های ثابت و پشت دار استفاده کنید و یک زیر پای کوچک به ارتفاع ۲۵-۲۰ سانتی متر زیر پاهای خود بگذارید تا زانو های شما بالاتر از مفصل ران قرار بگیرند.
۲. اگر مجبورید به مدت طولانی در جایی بنشینید گاهگاهی بلند شوید و چند قدم راه بروید.
۳. هنگام نشستن روی صندلی خود را خیلی شل نکنید زیرا این کار منجر به افزایش قوس کمری و کمر درد می شوید.

برای بلند کردن اجسام سنگین نکات زیر را رعایت کنید

هنگام بلند کردن اجسام سنگین همیشه کفش پاشنه کوتاه بپوشید و هیچگاه جسمی را از پهلو بلند نکنید، مثلا اگر جسمی در سمت راست شما است با تا کردن کمر به سمت راست آن را بلند نکنید، بلکه محل بدن را بچرخانید و مقابل آن جسم قرار گیرید، سپس زانو ها را به اندازه عرض شانه باز کنید، زانو ها را خم کنید و بنشینید ، جسم را بغل کنید و نزدیک بدن نگهدارید و آهسته بلند شوید.

۱- برخورداری از رژیم غذایی مناسب و غنی از ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن به ویژه کلسیم ، فسفر و ویتامینهای **C** ، **D** ، **A** جهت استحکام استخوانها و رشد طبیعی آنها