

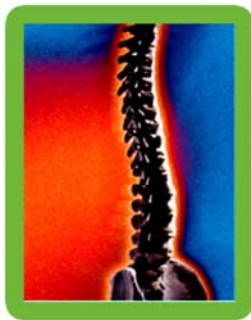
# چگونه بنشینیم تا آسیب نبینیم؟

چگونه بنشینیم تا آسیب نبینیم؟  
چگونه بنشینیم تا آسیب نبینیم؟  
چگونه بنشینیم تا آسیب نبینیم؟  
چگونه بنشینیم تا آسیب نبینیم؟





نشستن نادرست و عادت کردن به یک وضعیت بدنی نادرست در هنگام نشستن و یا کار طولانی مدت در یک وضعیت بدنی ثابت سبب ایجاد خستگی در ماهیچه‌ها و بروز مشکلات اسکلتی عضلانی مثل گوزپشتی، کمر درد و ... در کارکنان می‌شود. برای پیشگیری از این عوارض، آگاهی از نحوه نشستن و شرایط میز و صندلی



اهمیت زیادی دارد. اگر ارتفاع صندلی خیلی پایین باشد کمر به حالت خمیده و قوزکرده در خواهد آمد و اگر ارتفاع آن خیلی بالا باشد عوارضی چون دردپشت زانو، بی‌حسی، کمرختی و التهاب در پاها را به دنبال خواهد داشت. از آنجا که قد و شرایط بدنی همه افراد با هم یکسان نیست هر فرد می‌بایست ایستگاه کاری خود (شامل میز و صندلی و ...) را متناسب با قد خود تنظیم کند.



## راهنمای تنظیم صندلی

۱. در جلوی صندلی بایستید، ارتفاع آنرا طوری تنظیم کنید که لبه صندلی تقریباً هم سطح بازانویتان باشد.



۲. برای اینکه فشاری به کمر و زانوهای شما وارد نشود همیشه میبایست به اندازه یک مشت گره کرده بین لبه جلویی صندلی و پشت زانوهایتان فاصله وجود داشته باشد.





۳. روی صندلی بنشینید و بررسی کنید که آیا کف پاهای شما راحت روی زمین قرار می گیرند؟ در غیر این صورت از یک زیر پایی در زیر پاهای خود استفاده کنید.



۴. چنانچه پشتی صندلی شما قابل تنظیم است آنرا طوری تنظیم کنید که گودی کمرتان را پر کند.

۵. دسته های صندلی را طوری تنظیم نمایید که بدون بالا نگه داشتن شانه ها، بازوهای شما را حمایت کرده و بر روی گردن و شانه های شما فشاری وارد نکند.

**توجه** داشته باشید دسته های صندلی نباید از نزدیک شدن صندلی به میز کار جلوگیری کند.



## تنظیم میز کار

ارتفاع میز کار را به اندازه ارتفاع آرنجها در حالتی که دستها از طرفین آویزان است تنظیم کنید. اگر از سطح کاری که ارتفاع ثابتی دارد (مثل یک میز) استفاده می شود ارتفاع صندلی را به اندازه ای بالا بیاورید که وضعیت مناسب برای بازوها و بالاتنه ایجاد شود و برای این کار:



۱. ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که ارتفاع آرنجها با ارتفاع سطح میز برابر شود.

۲. در صورتی که در این وضعیت پاها بر روی میز قرار نگرفت و به پشت پاها فشار وارد می شود از یک زیر پای استفاده کنید. زیر پای باید قابل تنظیم بوده و تمامی سطح کف پا باید روی آن قرار گیرد.

