

ارگونومی چیست؟

ارگونومی علم مطالعه کار آیی و عمل انسان است

که ویژگیها و تواناییهای انسان را مورد مطالعه قرار

داده و از این طریق شرایط هماهنگی کار و انسان

را فراهم می کند.

اصول حمل صحیح دستی بار :

۱. اگر لازم باشد که بار از روی کف برداشته یا روی زمین انتقال داده شود باید بار را تا حد امکان در فاصله بین پاها قرار داد و حرکات عمده و فعالیت عضلات از طریق پاها انجام بگیرد نه از طرف عضلات پشت و کمر (یعنی باید با خم کردن زانو ها و کشیده نگه داشتن ستون مهره ها بار را برداشت).

۲. از بلند کردن و پایین آوردن بارها در مقابل زانو باید اجتناب نمود زیرا تحت چنین شرایطی باید تنه به جلو خم شود لذا کمر تحت تأثیر نیروهای خارجی زیادی قرار گرفته و آسیب میبیند.

۳. از بلند کردن بار با پاهای کشیده ، ستون مهره های خمیده و چرخش ستون مهره ها باید اجتناب نمود.



آموزش حمل صحیح دستی بار

مرکز تخصصی و فوق تخصصی اطفال ابوذر اهواز

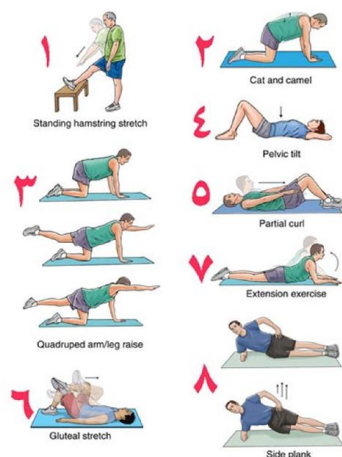
کارشناس بهداشت حرفه ای: فاطمه دشتی پور

بهار ۱۳۹۷

راهکارهای مناسب جهت کاهش کمردرد:

پرسنل خدمات و تاسیسات به اقتضای شرایط کاری خود در معرض کمردرد هستند و ایستادن های طولانی مدت در طول دوره کاری آنها منجر به کمر درد و پا درد میشود. لذا این افراد جهت کاهش کمردرد خود ملزم به انجام تمرینات کششی هستند تا ریسک ابتلای آنها به اختلالات اسکلتی عضلانی کاهش یابد.

Low Back Pain Exercises



© 2008 Fitday Health and/or its affiliates. All rights reserved.

۶. برای جابجایی مکرر بار ها و تجهیزات از وسایل چرخدار استفاده کنید. جابجا کردن مقادیر زیاد بار بشکل دستی نه تنها وقت و کار زیادی می گیرد . بلکه اغلب منجر به حوادثی می شود که خسارت مالی و آسیب دیدن کارگران را در پی دارد . بکار بردن چرخ از بروز این حوادث جلوگیری می کند ..

هل دهید



هرگز نکشید



۴. چنانچه بار های که جابجا می شوند سنگین یا حجیم باشند . حتما باید فرد با کمک فرد دیگری به جابجایی آن پردازد تا فشار کمتری به کمر وی وارد گردد و ریسک ابتلای فرد به کمردرد و اختلالات اسکلتی عضلانی کاهش یابد.

۵. وقتی عمل بلند کردن بار تمام شد بار را تا حد امکان به بدن خود بچسبانید . دور شدن مرکز ثقل بار از بدن باعث می شود فشار بار به حد بسیار بالایی افزایش می یابد.

روش صحیح حمل بار



