چند توصیه مهم در خصوص ارتفاع مناسب صندلی و میز کار در کارهای دفتری

کارکنان اداری و دفتری بخش قابل توجهی از نیروی کار کشور را تشکیل می دهند و تصور بسیاری از افراد بر این است که کار این دسته از شاغلین بدلیل نشستن جزء کارهای ساده بوده و سلامت آنها دچار تهدید نیست

مشاغل اداری از جمله مشاغلی هستند که شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در آنها بالا می باشد. نشستن طولانی مدت, کار با کامپیوتر, حرکات تکراری, پوسچرهای استاتیک می تواند عامل ایجاد کننده این اختلالات باشد .

اگر خطرات و آسیب‌های مربوط به وضعیت نامناسب بدنی یا میزان زمان طولانی نشستن را با کار با رایانه ترکیب کنیم، خواهیم دید که افراد پشت میز نشین و کارمندان، احتمال بروز مشکلات و عوارض بسیار متفاوتی در فرد قوت خواهد گرفت. معمول‌ترین عوارض ناشی از نشستن طولانی و کار با رایانه شامل: بروز مشکلات اسکلتی و عضلانی، مشکلات بینایی (خستگی چشم، پیر چشمی و..)، آسیب فشارهای مداوم به سیستم اسکلتی (دیسک گردنی، دیسک کمری، تونل کارپال)، سردرد، اختلالات استرس (عدم تمرکز، سرگیجه و ...) و اختلالات خواب است.

برای پیشگیری از بروز این عوارض و داشتن وضعیت سلامتی بهتر، می‌توان از اجرای تمرینات منظم و ساده ورزشی در محل کار در کنار رعایت الگوی صحیح نشستن و ارگونومی وسایل کار بهره برد. خوشبختانه با پیشرفت فراگیر استفاده از نرم‌افزارهای گوشی هوشمند، نرم‌افزارهای مربوط به تمرینات کششی و قدرتی مناسب در محل کار و یا نرم‌افزارهایی که مراقب زیاد نشدن میزان زمان نشستن شما هستند نیز میسر شده است. با یک جستجوی ساده می‌توانید انواعی از این نرم افزارهای کاربردی را در گوشی همراه خود داشته باشید.

در دنیای مدرن و پیشرفته امروزی، حفظ سلامتی افراد و جلوگیری از بروز بیماری‌ها یکی از دغدغه‌های جوامع محسوب می‌شود. به همین دلیل، شناسایی عوامل مرتبط به ایجاد بیماری و همچنین بهبود سلامت و تهدیدهای آن همواره مورد توجه پژوهشگران و محققان این حوزه بوده است. در همین راستا، توصیه هایی در خصوص ارتفاع مناسب صندلی و میز کار در کارهای دفتری توسط کارشناس برنامه ارگونومی این معاونت تهیه شده که امید واریم قدمی در جهت پیشگیری از مشکلات اسکلتی عضلانی در شاغلین کارهای دفتری و کارمندان» باشد.

چند توصیه مهم در خصوص ارتفاع مناسب صندلی و میز کار در کارهای دفتری

1)ارتفاع نشستنگاه:



با افزایش ارتفاع نشستنگاه (بیش از ارتفاع رکبی) فشاری در سطح خلفی رانها احساس می شود. در نتیجه این فشار، جریان خون در اندامهای انتهایی پایین تنه کاهش می یابد و باعث احساس خواب رفتگی، مورمور شدن و تورم پاها می شود.

با کاهش ارتفاع نشستنگاه، شخص: (الف) تمایل خواهد داشت که کمر خود را بیشتر خم کند، (ب) مشکلات بیشتری را در نشستن و برخاستن تجربه خواهد کرد و (ج) به فضای خالی بیشتری جهت پاها نیاز خواهد داشت.

بنابر این، به طور کلی می توان گفت که ارتفاع بهینه نشستنگاه در بسیاری از مقاصد و فعالیتها، نزدیک به ارتفاع رکبی است.

رانها تقریباً افقی و ساق پاها عمود باشند. از اینرو، ارتفاع سطح صندلی می بایست کمی کمتر از ارتفاع رکبی شخص باشد.

آنچه که در اینجا حائز اهمیت بسیار می باشد آن است که ارتفاع نشستنگاه بایستی با میز متناسب باشد.

اگر لازم است نشستنگاهی بلندتر از آنچه گفته شد در نظر گرفته شود (برای مثال به منظور تطابق و تناسب با میز) میتوان اثر نامطلوب، بلند بودن نشستنگاه را با گرد یا مدور کردن لبه جلوی صندلی و با استفاده از زیر پایی، فشاری که به بافتهای خلفی ران وارد می شود را کاهش داد.

مهندس **حسین عشقی کارشناس بهداشت حرفه ای معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه**