

ترویج فرهنگ سلامت (۱)

چند توصیه کلیدی برای نشستن در پشت میز اداری

آن هنگام که پشت میز کامپیوتر خود می نشینیم، باید بدانیم که بخش قابل ملاحظه ای از عضلات، مفاصل و در حقیقت کلیه اندام های درگیر حرکتی ما ثابت می مانند. در حقیقت امکان ابتلاء به عوارض ناشی از بی حرکتی با توجه به ازدیاد ساعات بی حرکتی افزایش خواهند یافت. توجه به نکات بهداشتی زیر می تواند به ما به نحو مطلوبی یاری نماید تا در حین کار در پشت میز از بروز این عوارض نا مطلوب نا خواسته تا آنجا که امکان دارد فاصله بگیریم.

۱- از خم کردن پشت خود (قوز کردن) به سمت جلو و روی صفحه کلید رایانه اجتناب نماییم و اگر عادت به انجام چنین کاری را داریم، تمرین زیر را انجام دهیم:

ابتدا دستان خود را رو به جلو باز نماییم و سپس مچ دستانمان را چند بار به طرف خارج بچرخانیم. نحوه این چرخش باید به گونه ای باشد که انگشت شصت ما به طرف بالا و عقب بازی نماید. همچنین شانه های خود را باید به سمت عقب حرکت دهیم. چنین حرکات کششی منظمی، اعضای بدن ما را در خلاف جهتی که خم شده ایم، متمایل می سازد. نتیجه بارز چنین حرکاتی باعث بروز احساسی مطلوب در قسمت فوقانی قفسه سینه می شود.

۲- سر خود را خیلی آرام به سمت جلو و عقب، چپ و راست خم کنیم. هرگز نباید سر خود را در حول گردن به صورت دایره وار بچرخانیم. چرا که این عمل چندی جز آسیب رساندن به مفاصل گردن را در پی ندارد.

۳- آن هنگام که مشغول تایپ کردن هستیم می بایست بدن خود را در یک وضعیت متعادل و مناسب قرار دهیم. همچنین باید دقت کافی نماییم تا همواره مچ دستانمان اندکی از آرنج مان پایین تر باشد. این عمل باعث می شود تا از ابتدا به سندروم تونلی که بروز آن در مچ شایع است جلوگیری شود. همچنین می بایست پاهایمان را از ناحیه زانو خم کنیم بطوریکه زانوهای مان اندکی از باسن ها بالاتر قرار گیرند. باید دقت نماییم که کف پاهایمان را صاف روی زمین قرار دهیم یا روی یک چارپایه و یا وسیله شیب دار دیگری که کف پاها بر روی آن قرار گیرد.

۴- بهتر است هر نیم ساعت یک بار از جای خود بلند شویم و با حرکات کششی، بدن خود را نرمش دهیم و یا برای چند لحظه قدم بزنیم.

۵- به منظور جلوگیری از پخش شدن لخته های خونی در پاهایمان بویژه برای افراد میان سال و مسن، بهتر است ساق پاهایمان را بکشیم و برای چند لحظه از نگاه کردن و خیره شدن به صفحه نمایش خودداری کنیم.

۶- توصیه می شود بصورت کاملاً درست در پشت میز کار اداری خود بنشینیم. طرز درست نشستن به این صورت است که؛

الف) کمر خود را صاف نگه داریم.

ب) شانه ها را به عقب ببریم.

ج) بخش فوقانی صفحه نمایشگر رایانه با چشمانمان کاملاً در یک راستا باشد.

۷- توصیه می شود ماهیچه های سرینی و بطني خود را منقبض نموده و برای چند لحظه در حالت انقباض نگه داشته و سپس رها نماییم. پیشنهاد می شود این عمل را در طول روز و برای چند مرتبه تکرار نماییم. همچنین با حرکات کششی، بازوان، پاها و گردن خود را نرمش دهیم. همچنین در زمان راه اندازی مجدد رایانه شخصی و یا به هنگام جابجایی فایل هایی که حجم بالایی را دارند از فرصت بدست آمده استفاده نموده و استراحت کنیم. مثلاً بلند شویم و چند حرکت کششی انجام دهیم.

۸- تأکید می گردد تا آنجا که امکان دارد و به منظور گرفتن بهترین نتیجه از موارد فوق، در پشت میز اداری با گشاده رویی نسبت به دیگر همکاران و ارباب رجوع قرار گیریم.

آرزوی سلامتی شما را از خدوند متعال خواستاریم
حوزه فرهنگی باشگاه پژوهشگران جوان