

بیارستان فاطمه الزهرا

# ارگونومی عمل بار



شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=161

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| عنوان            | ارگونومی حمل بار                   |
| تهیه کننده       | کارشناس بهداشت حرفه ای             |
| تایید کننده      | کمیته آموزش                        |
| سال تهیه         | بهار ۱۴۰۱                          |
| ناظر کیفی        | سوپروایزر آموزش سلامت              |
| تایید کننده علمی | کارشناس بهداشت حرفه ای شبکه بهداشت |

## مقدمه

اگرچه در دنیای امروز حمل و جابجایی بسیاری از اشیاء سنگین توسط تجهیزات مکانیکی انجام می شود ولی هنوز در خیلی از فعالیت های شغلی و حتی کارهای دفتری و منازل، به نوعی با حمل و جابجایی دستی اشیاء مواجه هستیم. چنانچه این کار طبق اصول صحیح و ارگونومیک صورت نگیرد، ستون مهره ها تحت فشار خارجی قرار گرفته و منجر به وارد شدن آسیب و صدمه به ویژه در ناحیه کمر می شود تا جایی که امروزه کمردرد یکی از شایعترین آسیب های اسکلتی عضلانی و همچنین یکی از علت شایع در بروز غیبت های ناشی از کار محسوب میشود.

علل بروز کمر درد :

بطور کلی صدمات کمر ناشی از ترکیبی از مشکلات در طول زندگی می باشد که عبارتند از:

شیوه نادرست بلند نمودن و حمل اشیاء

حالت نادرست نشستن و ایستادن

انعطاف پذیری ضعیف کمر

کمبود قدرت عضلانی شکمی و کمری

وزن زیاد ( بخصوص افراد با شکم بزرگ)

اصول کلی حمل صحیح بار:

\*باری را که می خواهید بلند کنید مورد ارزیابی قرار دهید

- آیا برای بلند کردن آن نیاز به کمک دارید؟

- آیا می توان از چرخ دستی یا تجهیزات کمکی برای بلند کردن

آن استفاده کرد؟

- آیا مسیری که می خواهید بار را جابجا کنید عاری از هرگونه مانع و تمیز

می باشد؟

\*سعی کنید برای بلند کردن و جابجایی بار ، از تجهیزات مکانیکی موجود

مثل چرخ دستی و ... استفاده کنید و حتی الامکان از بلند کردن دستی بار

اجتناب کنید.

\*تا آنجا که ممکن است بار را به بدن خود نزدیک کنید. برای این کار بار

را بین دو پا قرار دهید. در این حالت بهتر است یکی از پاها را کمی جلوتر

از پای دیگر باشد. زانوهایتان را خم کنید. در این حالت کمرتان را صاف

نگه داشته و بار را محکم بگیرید.

\*هیچگاه برای بلند کردن بار کمرتان را خم نکنید، بلکه با خم

کردن زانو و به کمک پاها بار را بلند کنید.

| میزان بار مجاز به نهارک گروه سنی |                               | جنسیت      |
|----------------------------------|-------------------------------|------------|
| بین 19 تا 50 سال                 | کادرنگر نوجوان و بالای 50 سال |            |
| مرد                              | 18 کیلوگرم                    | 23 کیلوگرم |
| زن                               | 10 کیلوگرم                    | 16 کیلوگرم |



\*هنگام حمل کیف و چمدان آنها را بطور متناوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو سمت بدنتان حفظ گردد.

\*همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آنها، گزینه هل دادن را انتخاب کنید.

\*هنگام روی زمین قرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید



\*سعی کنید در هنگام بلند کردن بار از انجام حرکات جانبی (حرکت به طرفین، پیچش یا چرخش کمر) اجتناب کنید.

\*اشیاء سنگین را نباید از سطح شانه ها بالاتر برد زیرا سبب وارد آمدن فشار شدیدی بر روی ستون فقرات میشود.

