

## از پاها کمک بگیرید.

ماهیچه های پا از ماهیچه های قوی بدن هستند ، بنابراین برای حمل بار از آنها کمک بگیرید. اگر مجبورید بار را در جلوی بدن بگیرید ، بار را تا جای ممکن به بدن نزدیک کنید و به شکم بچسبانید . سعی کنید برای حمایت ستون فقرات ، عضلات شکم را سفت و پشت خود را صاف نگه دارید. (شکل صفحه قبل)

## علل شایع بیماریهای اسکلتی – عضلانی

- ۱- نیروی بیش از حد
- ۲- وضعیتهای ناموزون در محیط کار که کمر، مچ دست و پا از حالت آناتومیک خارج شوند.
- ۳- تکرار بیش از حد حرکات
- ۴- پوسچرهای (وضعیت‌های استاتیک) وضعیت ایستادن یا نشستن طولانی



## پشت خود را صاف نگهدارید.

بدن خود را تا جای ممکن به بار نزدیک کنید زیرا هر چه بدن از باردورتر باشد فشار وارده بر ستون فقرات بیشتر است و هر چه نزدیکتر باشد فشار وارده کمتر خواهد بود. در هنگام بلند کردن می توانید برای چند لحظه بار را روی زانو قرار دهید. در گرفتن بار از تمامی کف دست خود استفاده کنید.



## روش صحیح حمل و نقل اشیا و مراقبت

واژه ارگونومی تلفیقی از دو واژه یونانی ارگو ( به معنی کار ) و نوموس ( به معنی قانون ) است ارگونومی دانشی است که به رابطه میان انسان ، ماشین و محیط پیرامون او می پردازد و طراحی وسایل و دستگاههای مورد استفاده را به گونه ای پیشنهاد می کند که راحتی ، دسترسی ، ایمنی و بازدهی را بالا برده و دشواری ، خطر ، خستگی و هزینه ها را کاهش می دهد. یکی از موارد مهم در این حوزه نحوه صحیح حمل اجسام است.

## بلند کردن صحیح اجسام

- همیشه قبل از بلند کردن اجسام ، وزن آن ها و فاصله جابجایی را در نظر بگیرید.
- اگر بار خیلی سنگین است ، از دیگران کمک بگیرید.
- هرگز برای بلند کردن اشیاء ، کمر خود را خم نکنید زیرا فشار وارده به کمر چندین برابر می شود .
- تا جای ممکن نزدیک بار بایستید ، سپس زانوها را خم کرده ، یک زانو را روی زمین قرار دهید .





## عنوان:

### حمل و نقل صحیح اجسام

### تهیه کننده:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

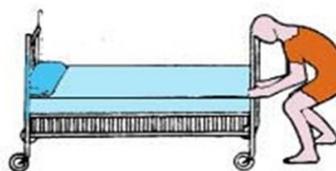
### شماره: DP3

کانال تلگرامی: T.me /samavat96  
آدرس سایت: sma.babackanit.ir

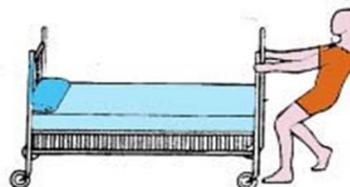
## روش حمل صحیح بار:

- ✓ ایجاد وضعیت متعادل در زمان بلند کردن بار بوسیله فاصله دادن پاها از هم در عرض
- ✓ طور مستقیم روبروی بار چمباتمه بزنید
- ✓ چنگ زدن محکم و مطمئن به بار و در آغوش کشیدن آن
- ✓ بلند کردن تدریجی بار با استفاده از قدرت پاها
- ✓ در حالیکه بار را نگاهداشته اید کمر و گردنتان را مستقیم و صاف نگاهدارید
- ✓ بعد از ایستادن کامل، بوسیله چرخش روی پاها به سمت مورد نظر بگردید
- ✓ از چرخاندن کمرتان زیر بار اجتناب کنید

غلط



صحیح



## هل دادن و کشیدن اشیا

در زمان هل دادن و کشیدن اشیایی مثل جاروبرقی یا جاروی تی جهت شستن زمین، باید دسته جارو را هر چه بیشتر به بدن نزدیک کنید و تا حد امکان از خم کردن کمر جلوگیری نمایید.

از هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین، به تنهایی خودداری کنید. ولی اگر مجبور شدید، بهتر است پشت خود را به جسم سنگین تکیه دهید و با فشار عضلات پا و ران جسم را هل دهید.

