

دورکاری بدون شرایط استاندارد چه عوارض جسمی دارد؟

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی نسبت به افزایش عارضه سر به جلو، گردن درد و مشکلات اسکلتی در دانش آموزان و کارمندانی که در دوران کرونا در خانه بدون داشتن صندلی استاندارد به حالت لمیده کار و مطالعه می کنند، هشدار داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، کامران آزما افزود: در دوران همه گیری کرونا انجام امور محوله به کارکنان و کارمندان ادارات و شرکت ها در منزل و فعالیت درسی دانش آموزان به صورت آنلاین در خانه از راهکارهای مهم پیشگیری از ابتلا به کووید۱۹ و در عین حال چرخش اقتصاد است.

وی گفت: برای پیشگیری از کرونا توجه به مقوله دورکاری بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. در چنین شرایطی کارها و فعالیت ها و ارتباط با کارفرما عمدتاً از طریق کار با کامپیوتر، تلفن و ایمیل و از این دست فناوری های ارتباطی صورت می گیرد.

آزما افزود: با وجود همه مزایای دورکاری، فراهم نبودن و مهیا نکردن فضای فیزیکی مناسب جهت کار در منزل می تواند به آسیب سیستم اسکلتی، عضلانی و تغییر در ساختار فیزیکی فرد منجر شود. گردن درد و دردهای ناحیه پشت و شانه یکی از شایع ترین شکایات اسکلتی و عضلانی در بین کارمندان است.

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی ادامه داد: در هنگام دورکاری، استفاده از میزهای غذاخوری یا پیشخوان آشپزخانه با ارتفاع نامناسب به عنوان میزکار بدون داشتن یک صندلی مناسب، نشستن روی زمین در حالت خمیده و بدون تکیه یا کار با لپ تاپ به صورت لمیده روی کاناپه یا به عبارت دیگر نداشتن وضعیت مناسب و عدم رعایت ارگونومی از مهمترین علل ایجاد دردهای گردن و مشکلات عضلانی و اسکلتی است.

بیشتر بخوانید:

کارمندان دورکار حتما بخوانند

آزما گفت: انجام امور در خانه و کار با کامپیوتر و مطالعه کتاب که نیاز به تمرکز زیاد دارد باعث می شود که فرد ناخواسته سر خود را بیش از حد به جلو آورده و تثبیت این حالت فرد را دچار سندروم سر به جلو دچار می کند. این مسائل در مورد تحصیل و مطالعه دانش آموزان در منزل هم صادق است و حتی به دلیل اینکه در سنین رشد و سنین شکل گرفتن اسکلت بدنی توجه به آن در دانش آموزان از اهمیت بیشتری برخوردار است.

وی ادامه داد: عارضه سر به جلو گرچه می تواند به دنبال ضربه و آسیب شغلی هم ایجاد شود اما داشتن عادات غلط در انجام کارهای روزمره از عمده ترین علل آن است، استفاده و نگاه طولانی به تلفن همراه با گردن خمیده و لم دادن روی دسته میل راحتی یا کار با لپ تاپ و موبایل به صورت دراز کشیده با بالشت بلند و تعداد زیاد زیر سر از دیگر عادات غلط بعضی کارمندان دورکار و دانش آموزان است که به عارضه سر به جلو و تغییر در ساختار قامتی این افراد منجر می شود.

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: نشستن نامناسب به جز درد گردن می تواند به شکایات دیگری نظیر سردرد، سرگیجه، احساس خستگی و درد مبهم در نواحی پشت و شانه ها یا دردهای تیر کشنده و نقطه ای پشت سر و حتی درد و صدا در مفصل فک منجر شود و به دلیل تغییرات بیومکانیکی و سفتی عضلات، کاهش محدوده حرکتی گردن از دیگر عوارض حالت سر به جلو است.

آزما افزود: احتمال آرتروز و آسیب دیسک های بین مهره ای گردن در این افراد بیش از افرادی است که گردن و سر آنها هنگام کار و مطالعه در وضعیت طبیعی است. کشیدگی و ضعف عضلات پشتی و همچنین سفتی و کوتاهی عضلات جلو سینه ناشی از این حالت به ایجاد اختلالات بیشتر در ساختار قامتی نظیر قوز پشتی، شانه های گرد و با چرخش روبه جلو منجر شده که تغییرات ظاهری ناشی از آن کاهش اعتماد به نفس را در پی دارد.

وی گفت: به طور خلاصه فراهم کردن الزامات و فضای فیزیکی مناسب کار، آشنایی با نحوه استفاده درست کار با کامپیوتر، لپ تاپ و تلفن همراه همچنین داشتن میز و صندلی استاندارد و اصول صحیح نشستن و در کنار آن انجام ورزش و حرکات اصلاحی از مهمترین راهکارهای پیشگیری از این گونه مشکلات است.

آزما ادامه داد: ارتفاع مانیتور کامپیوتر و فاصله آن با کاربر مهمترین معیار است. در صورتی که مانیتور بیش از ۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر با کاربر فاصله داشته باشد فرد مجبور به نشستن در حالت خمیده، بدون تکیه و حالت سر به جلو می شود و قسمت بالای مانیتور کامپیوتر بایستی با چشم کاربر هم سطح باشد و در مورد لپ تاپ بیش از ۱۵ سانتیمتر پایین تر از چشم ها قرار نگیرد.

وی افزود: ارتفاع بیش از حد یا کمتر از آن گردن را در وضعیت نامناسبی قرار میدهد . صندلی های دسته دار با قابلیت تنظیم ارتفاع دسته و نشیمن گاه مناسبترین است و در این حالت ارتفاع نشیمنگاه را باید طوری تنظیم کرد که کف پا به زمین برسد و زانوها همسطح یا کمی پایین تر از مفصل ران قرار گیرد و تکیه گاه صندلی ۱۰ تا ۱۵ درجه از حالت عمود عقب تر باشد به ارتفاع میز و چیدمان اجزای کامپیوتر مطابق اصول ارگونومی هم بایستی توجه کرد.

آزما گفت: استراحت و تغییر وضعیت بدن به مدت دو تا سه دقیقه به ازای هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کار و انجام چند حرکت کششی ستون فقرات از دیگر راهکارهای پیشگیری از آسیب است. انجام ورزش هایی نظیر یوگا و پیلاتس در حفظ نحوه صحیح نشستن کمک کننده است. همچنین توصیه می شود حرکات کششی و ورزشها ی قدرتی مناسب وضعیت سر به جلو در برنامه ورزشی گنجانده شود که می توان به کشش عضلات سینه و عضلات خلف گردن و تقویت عضلات ستون فقرات پشت اشاره کرد.

منبع: ایرنا