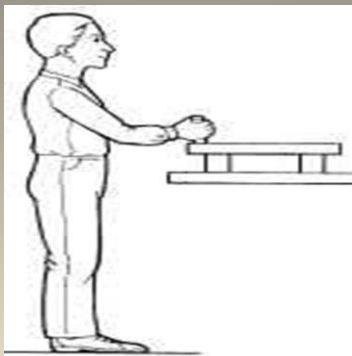
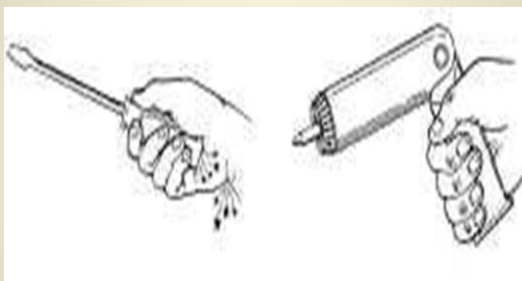


۴- کار را در ارتفاع صحیح انجام دهید.



۵- حرکات اضافی را کاهش دهید

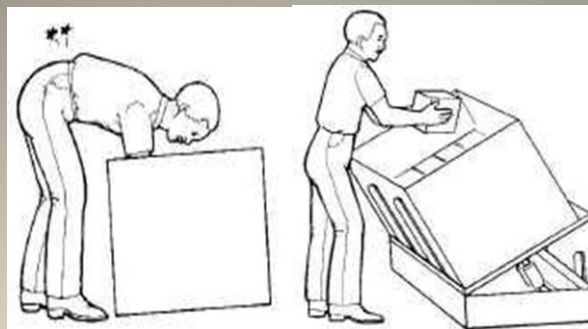


۶- خستگی و بار استاتیک را به حداقل برسانید

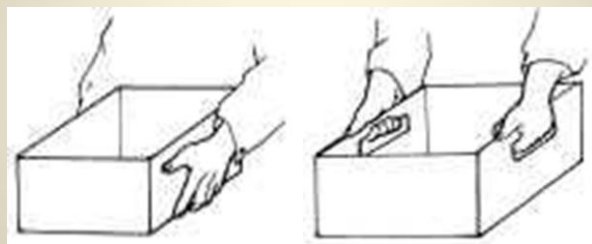


اصول دهگانه ارگونومی

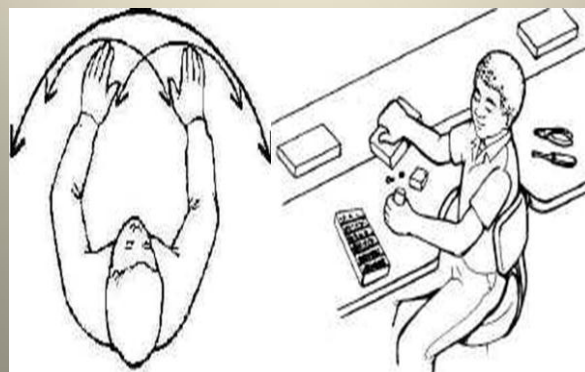
۱- هنگام کار در وضعیت طبیعی بدن قرار بگیرید



۲- فشار بیش از حد را کاهش دهید



۳- همه چیز را در محدوده دسترسی خود قرار دهید



## ارگونومی چیست ؟

واژه ارگونومی (Ergonomics) آمیزه ای از دو واژه ارگو (به معنای کار) و نوموس (به معنای قانون) است. هدف ارگونومی افزایش و بهبود ایمنی، بهداشت، سلامتی، راحتی و کارایی انسان است. عدم رعایت اصول ارگونومی موجب آسیب های اسکلتی عضلانی می گردد. که این عارضه می تواند بر روی بسیاری از اندام های بدن از جمله از جمله اندام هایی نظیر پشت، گردن، شانه ها، دست ها و پاها اثر می گذارد. عواملی که در پیشرفت این عارضه نقش دارند عبارتند از وضعیت نامناسب بدن، حرکات تکراری، اعمال نیروی زیاد و ...



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان کرمان

اصول ده گانه

ارگونومی

گروه هدف: بهورزان - کارشناسان  
کاردانان و بهداشتی

۱۰- یک محیط کار راحت و قابل انعطاف را فراهم نمایید.



نتایج بکارگیری اصول ارگونومی: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (مانند کمردرد، سندرم تونل کارپال یا درد شدید در مچ دست و ناحیه گردن، درد ناحیه زانو یا آرنج و ...) کمک به پیشگیری از حوادث، افزایش میزان رضایت مندی، افزایش رفاه و آسایش، کمک به افزایش بهره وری در کارها و کمک به افزایش تولید است.

تهیه کننده: علی اصغر یارمحمدی

۷- نقاط تحت فشار را به حداقل برسانید.



۸- فضای کافی برای کار در نظر بگیرید.



۹- حرکت کنید و عضلات را منقبض و منبسط نمایید.

