

فیزیکی سالم روان سالم

پیشنهادهایی برای کاهش میزان مواجهه
معلمان به اختلالات اسکلتی-عضلانی

فروغ رهی / کارشناس بهداشت حرفه‌ای بیمارستان مرتاض

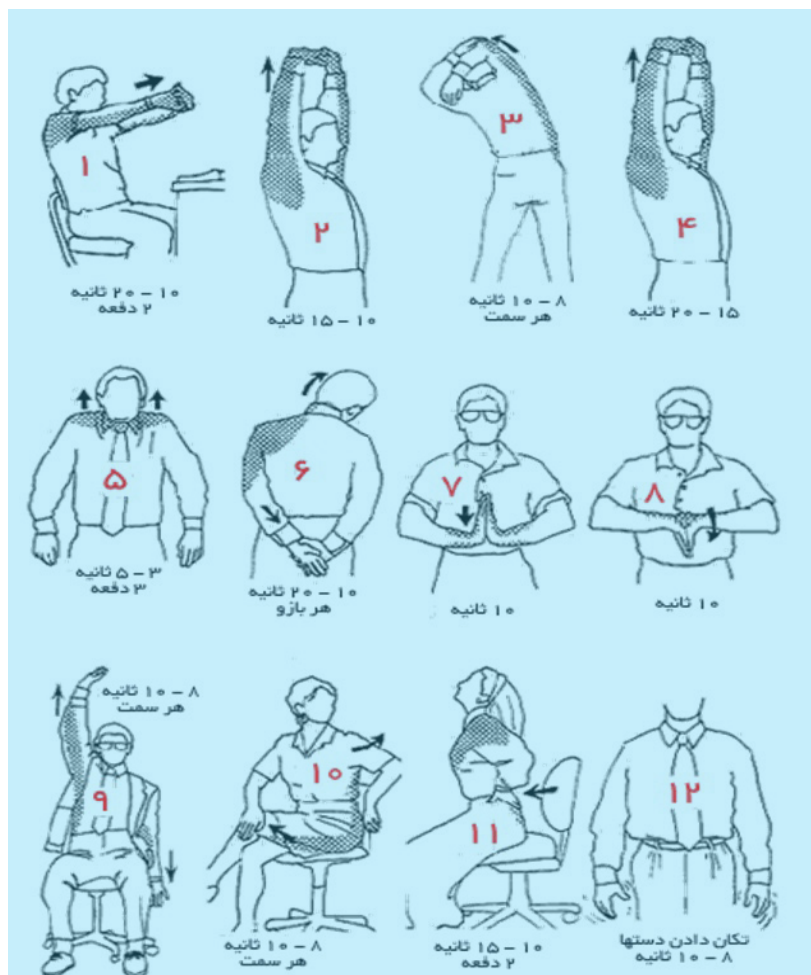
از چهار وظیفه بررسی شده در معلمان، سطح مواجهه با خطر در وظیفه تدریس و نوشتن بر تابلوی کلاس (۵۷/۶۳ درصد) و نشستن پشت میز کلاس (۵۶/۷۳ درصد) بیشترین امتیاز را به خود اختصاص داده است.

نداشتن شناخت کافی از وضعیت‌های کاری استاندارد و عدم به‌کارگیری صحیح عضلات در حالات مختلف نشسته، ایستاده، خمیده، بلندکردن اشیاء و همچنین محروم بودن از تمرینات بدنی که جنبه پیشگیری و اصلاحی دارد، هر یک به‌نوبه خود می‌تواند بر ساختار عضلانی-اسکلتی بدن معلمان اثرات منفی به‌جا گذارده و موجب نقص در اندام آن‌ها شود. بنابراین، راهکارهای مداخله‌ای به طراحی‌های ویژه‌ای برای

مقوله شادی یا شاد بودن که محور مطالب این شماره نشریه است، به متغیرهای درونی و بیرونی مختلفی وابسته است. یکی از این متغیرها فیزیکی سالم فرد است. هر اندازه متغیرهای بیشتری را در نظر بگیریم، پیوند معنادارتری بین شادی و انسان سالم برقرار خواهیم کرد. در این مطلب روش‌هایی برای حفظ سلامت جسمانی معلم به هدف داشتن روحیه شاد در محیط کار و زندگی معرفی شده است.

کار، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان است، اما به موازات گسترش علم و تکنولوژی، عوارض و بیماری‌های شغلی نیز افزایش یافته است. در این بین، ناراحتی‌های اسکلتی-عضلانی بخش عمده‌ای از بیماری‌های شغلی محسوب می‌شود که باعث سلب نشاط در افراد شاغل می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد کمر درد از شایع‌ترین بیماری‌های اسکلتی-عضلانی و اولین علت ناتوانی در افراد زیر ۴۵ سال است. این بیماری دومین علت مراجعه به پزشک می‌باشد.

معلمین از جمله شاغلینی هستند که به علت نوع شغل خود، در معرض خطر ابتلاء به این اختلال هستند. از جمله عوامل خطر فیزیکی مهم در بروز این‌گونه اختلالات می‌توان به نیرو، وضعیت، حرکات تکراری و مدت زمان انجام کار اشاره کرد که در این میان، وضعیت، عامل اصلی در ارزیابی خطر می‌باشد. مثلاً یکی از عوامل خطر مربوط به ماهیت کار معلمان به خصوص انجام فعالیت‌هایی همچون دیدن تکالیف و راهنمایی دانش‌آموزان به حالت خمیده بر روی میز است، چراکه مستلزم ایستادن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت است. نامطلوب بودن وضعیت کمر، خمش و پیچش در ناحیه گردن و کمر، وضعیت‌های غیرطبیعی است که به‌صورت مداوم و تکراری در حرفه معلمان بسیار دیده می‌شود.



• انجام ورزش‌هایی مثل شنا، پیاده روی و دوچرخه‌سواری با افزایش میزان تناسب و توان می‌توانند در کاهش ابتلا به کمردرد مفید باشند. تقویت عضلات شکم میزان ابتلا به کمردرد و در صورت وجود کمردرد، شدت آن را کاهش دهد.

۲) ارگونومی ایستادن جهت پیشگیری از کمردرد:

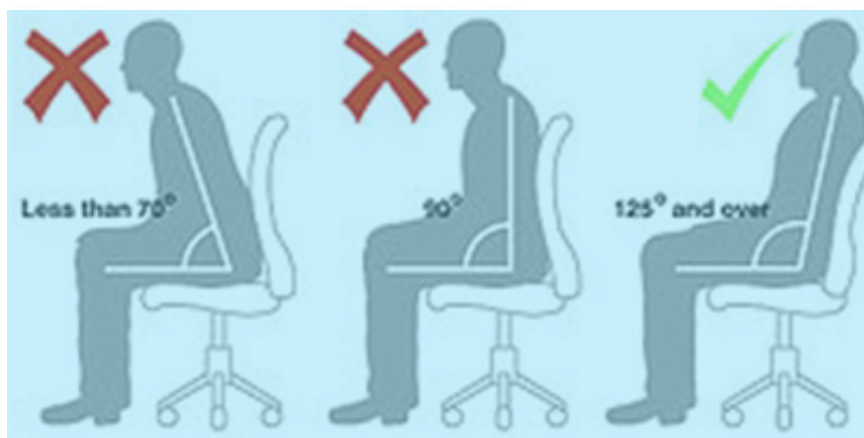
• هنگام ایستادن خود را به جلو خم نکنید. گوش‌ها، شانه و لگن را باید در یک امتداد و شکم را تو نگه دارید.
• اگر مجبور هستید مدت طولانی بایستید، یکی از پاها را روی یک پله یا چهارپایه به ارتفاع ۲۰ سانتی‌متر قرار دهید تا فشار کمتری به کمر وارد شود. هر ۱۰ دقیقه جای پاها را با هم عوض کنید.

نتیجه این که در نظر گرفتن اصول ارگونومی در کار و اجرای برنامه‌های تمرینی، باعث حفظ سلامت نیروی انسانی کارآمد در جوامع بشری و مانع تحمیل بسیاری از هزینه‌های مالی بر اقتصاد کشورها می‌شود. به‌عنوان مثال، با طراحی درست و اصولی محل کار، می‌توان از متحمل شدن هزینه‌هایی چون از کارافتادگی، رخداد حوادث، زمان از دست‌رفته و... جلوگیری کرد. کم‌کردن زمان انجام کار، حذف حرکات اضافی روند کار، آموزش اصول ارگونومیک ویژه هر محیط کاری و در یک کلام، ارتقاء سطح سلامت جسمی انسان‌ها بی‌واسطه در سلامت روانی آن‌ها و نتیجتاً بهره‌وری آن‌ها تاثیر می‌گذارد. زمانی که این فضای کار، محل آموزش و تعلیم‌وتربیت انسان‌ها باشد، لزوم توجه به این مسیله دوچندان می‌شود.

رسیدگی به این عوامل خطر نیاز دارند و بی‌توجهی یا غفلت در این زمینه مهم می‌تواند عوارض غیرقابل جبرانی در روند سلامت و بهداشت معلمان به بار آورد. بی‌تردید بازخورد این وضعیت مستقیماً به ناشادابی محیط کلاس که در رأس آن معلم قرار دارد برمی‌گردد.

راه‌حل حوزه بهداشت و سلامت برای این مسیله، ارگونومی فعالیت‌های محیط کار است. یکی از اهداف مهم ارگونومی و فرایند ارگونومیک، طراحی شیوه کار و فعالیت‌های افراد به نحوی است که در دامنه توانایی‌ها و محدودیت‌های آن‌ها قرار گیرد. در تصاویر حرکات، وضعیت‌ها و نرمش‌های ارگونومیک که می‌تواند مانع ایجاد اختلال نامبرده و ارتقاء سطح سلامت جسمانی معلمان شود، به تصویر کشیده شده است.

نرمش‌های ارگونومیک که می‌تواند خستگی ناشی از نشستن یا ایستادن طولانی مدت را کاهش دهند شامل:



۱) ارگونومی نشستن بر روی صندلی:

• زاویه‌ای که کمر شما با صندلی می‌سازد باید ۱۲۵ درجه باشد. اگر صندلی‌تان محافظ قوس کمر ندارد، قوس کمر را با یک بالشک کوچک محافظت کنید.
• زاویه‌ای که پاهای شما (یا همان زانوها) با زمین می‌سازد حالت ۹۰ درجه داشته باشد.
• و زاویه دست‌ها (قسمت آرنج شما) هم باید حالت ۹۰ درجه با میز داشته باشد.
• هر چند که صندلی هم استاندارد باشد و علم ارگونومیک در آن رعایت شده باشد، اما شما هر یک ساعت یک بار از روی آن بلند شوید و حرکات نرمشی انجام دهید.
• **پیشنهادهای زیر می‌تواند در جلوگیری از کمردرد موثر باشد:**
• از دادن وضعیت‌های ناجور به کمر مانند خم‌شدن بیش از حد به جلو، چرخش کمر، خم‌شدن بیش از حد به طرفین خودداری کنید.
• از وضعیت ثابت ایستا پرهیز نمایید.
• ارتعاش به بدن را تا حد امکان کاهش دهید.
• سطح آگاهی خود را بالا ببرید.
• استرس‌های شغلی را به حداقل برسانید.
• هنگام نشستن بر روی صندلی صاف نشسته و به پشتی صندلی تکیه دهید و از صندلی‌هایی استفاده کنید که پشتی بلند و طبی داشته باشند.
• اگر شغل شما اداری است، لازم است از میزی استفاده کنید که پاها به راحتی زیر آن قرار گیرد. صندلی را تا حد امکان به میز نزدیک کرده و سپس بدون خم‌شدن مشغول به کار شوید. در این حالت لازم است تا کف پاها به زمین رسیده باشد، در غیر این صورت ارتفاع صندلی را تنظیم نمایید و یا از زیرپایی استفاده کنید.